AUTOR MAIS VENDIDO DO *NEW YORK TIMES*

MOMENTUM

DEIXANDO O AMOR LIDERAR

PRÁTICAS SIMPLES PARA VIVER ESPIRITUALMENTE

JOHN-ROGER
com PAUL KAYE

AUTO - AJUDA / ESPIRITUALIDADE

Existe o Jogo da Vida e o Jogo do Amor.
A maioria das pessoas joga o Jogo da Vida,
Tratando fazer que a vida funcione.
A vida já funciona.
A grande chave é introduzir Amor nela.
Ou seja, jogar o Jogo do Amor,
que sem a menor dúvida é o jogo mais importante.

–John-Roger, DCE *(do livro)*

Esclarecedor! –Sylvia Browne, *vidente e professora espiritual.*

A mensagem essencial desse profundo livro é que a atividade suprema é Amar, e depois Amar um pouco mais... Declarações audaciosas e evocativas são confrontadas com reflexões para aplicações práticas... Simplesmente, com Amor podemos suplantar nossas condições. Evoluímos. John-Roger e Paul Kaye nos deram o presente mais valioso. Nos mostraram como viver cada momento como uma oportunidade de Amar, e ao fazê-lo nos ofereceram as chaves do reino.

–Dra. Jean Houston, *autora de "Best-Sellers" e pesquisadora.*

Em minha opinião *Momentum: Deixando o Amor Liderar*, é uma jóia espiritual! Em qualquer página que abro do livro, encontro um pensamento profundo escrito de forma simples, fácil de ler e compreender. Sei que lerei esse livro uma e outra vez durante muitos anos.

–Olivia Hussey, *atriz.*

$12.95
ISBN 978-1-943555-06-2
51295>
9 781943 555062

Mandeville Press
www.mandevillepress.org
jrbooks@mandevillepress.org

MOMENTUM

DEIXANDO O AMOR LIDERAR

Outros Livros de John Roger

Divina Essência
Perdoar a Chave para o Reino
Proteção Psíquica
Servindo e Dando - Portais para a Consciência Superior
Passagem ao Espírito
Vivendo os Principios Espirituais para Saude e Bem-Estar
Quando você Volta para Casa?
Voçê é as Bençãos

MOMENTUM
DEIXANDO O AMOR LIDERAR

PRÁTICAS
SIMPLES
PARA
VIVER
ESPIRITUALMENTE

JOHN-ROGER
com PAUL KAYE

Mandeville Press
Los Angeles, California

© Copyright 2002, 2016

Peace Theological Seminary & College of Philosophy®

Todos os direitos reservados, incluindo os direitos de reprodução total ou de qualquer parte, de qualquer forma

Traduzido por: Dalva Saigg
Revisado por: Lana Barreira

P.O. Box 513935 Los Angeles, CA 90051-1935
+1(323) 7374055

jrbooks@mandevillepress.org
www.mandevillepress.org
Mandeville Press
Los Angeles, California

Impresso nos Estados Unidos da America
ISBN 978-1-943555-07-9

E*xiste o Jogo da Vida, e o Jogo do Amor.*

A maioria das pessoas joga o Jogo da Vida,
Tratando fazer que a Vida funcione.

A vida já funciona.

A chave é como introduzir Amor nela.

Ou seja, é jogar o Jogo do Amor,
que sem a menor dúvida é o jogo mais importante.

—John-Roger

Não *desperdiçaria minha vida vivendo em atrito*

quando essa poderia se transformar "momentum".

— Frances Willard (1839 – 1898)
Educador

Amor é a coisa mais estranha que conheço,

Você o mantém por perto, ao solta-lo,

E você o segue de perto e devagar,

E o Amor lhe levará onde o Amor quiser ir.

Canção de Amor incompleta

De "Canções para o Coração Amoroso"

—Unfinished Love Song
from *"Songs for the Loving Heart"*

INDICE

Agradecimientos / xiv

Prólogo *por Dra. Jean Houston* / xv

Introdução / 1

CAPÍTULO 1 A Sabedoria no Desequilíbrio / 5

- *Prática 1: Onde está o Momentum? 9*

Fazendo Sua Vida Acontecer 11

REFLEXÕES SOBRE AMAR 15

CAPÍTULO 2 Deixando o Amor Liderar / 21

Amar é a Chave 25

- *Prática 2: Deixando o Amor liderar 27*
- *Prática 3: "Eu amo isso" 29*

REFLEXÕES SOBRE AMAR 33

CAPÍTULO 3 Os Mistérios Do Conhecido / 39

- *Prática 4: Escute-se 43*

A Distancia 44

Ser Multidimencional 45

- *Prática 5: Limpe, Desengate e Desconecte 47*

Não Se Magoe, Nem Magoe os Demais 51

Da Tensão Ao Momentum 53

REFLEXÕES SOBRE AMAR 57

CAPÍTULO 4 Estar Presente / 63

- *Prática 6: Respirar 67*

Entoando 69

- *Prática 7: Cantar o Hu 70*

Observação 72

O Poder Da Atenção 73

REFLEXÕES SOBRE AMAR 77

CAPÍTULO 5 Vitima, Não Mais / 83

Tomando Responsabilidade 87

- Perdoar 90

Prática 8: Perdoar 93

No Lugar Perfeito Para Seu Futuro Exito 96

REFLEXÕES SOBRE AMAR 99

CAPÍTULO 6 As Bençãos Já Foram Dadas / 105

Aceitação: A Primeira Lei Do Espirito 110

REFLEXÕES SOBRE AMAR 113

CAPÍTULO 7 Solta eDeixar que Deus Faça / 121

Soltar o Controle 124

- *Prática 9: Deixar ir e Deixar que Deus faça 125*

Para o Bem Maior 126

- *Prática 10: Oração 129*

A Luz 130

- *Prática 11: Pedir a Luz 132*

REFLEXÕES SOBRE AMAR 135

CAPÍTULO 8 Uma Perspectiva Espiritual / 141

- *Prática 12: Aceitando seus Super-poderes 146*

Uma Perspectiva Amorosa 147

REFLEXÕES SOBRE AMAR 151

CAPÍTULO 9 Manter o Momentum / 157

Onde Você Está Agora? 160

REFLEXÕES SOBRE AMAR 161

Notas / 167

Post Scriptum / 169

Recursos Adicionais e Materiais de Estudo / 170

Sobre os Autores / 174

Agradecimientos

Desejamos agradecer as pessoas cujos nomes aparecem a seguir, por sua imensa contribuição à publicação deste livro.

Jan Shepherd por sua forma Amorosa de "nos manter no caminho" e por seu incansável estímulo. Joan Oliver por dar forma ao livro, e por manter a serenidade mesmo quando estava rodeada por nossas variadas idiossincrasias. Shanti Einolander pela sutileza de sua tarefa editorial. Marie Leighton e Angel Gibson da equipe de Mandeville Press por sua gentil direção e atenção. Stephen Keel por sua agudeza e seus experimentos detalhados. Betsy Alexander por sua sabedoria e experiência. Shelley Noble por seu talento criativo demonstrado no desenho tanto da capa como da parte interna do livro. Stede Barber por seu desenho e sua experiência de produção. Vincent Dupont por sua infinita paciência na condução desse livro do começo ao fim.

Prólogo

A mensagem que constitui o núcleo desse livro essencial e profundo, é que a atividade suprema desse mundo é Amar, e Amar um pouco mais.

Os autores, John-Roger e Paul Kaye nos apresentam os alinhamentos do Amor na forma de um dialogo entre a essência do Amor e a existência do Amor.

Declarações audazes, evocativas, se confrontam com reflexões sobre aplicações práticas. Juntas servem para nos surpreender e provocar nosso próprio dialogo interno.

Rapidamente nos transformamos em filósofos e psicólogos do Amor. Descobrimos que o Amor é o núcleo essencial de nossa natureza humana, cujo efeito no código cósmico produz a evolução de tudo o que é vida e tempo; sabemos mais do que cremos, lembramos o que havíamos esquecido.

O Amor, como disse Dante, move o sol e todas as estrelas. Agregamos, a isso que foi o Amor quem nos lançou desde de seu inicial paradoxo nesse microssegundo de tempo que explodiu, transformando-se no universo em evolução, buscando companheiros e amantes na criação.

A realidade cresceu através de seus Amores e afinidades, átomo a átomo, molécula a molécula, corpo a corpo, grupo a grupo, o mundo como amante, o mundo como si mesmo. O Deus de todas as coisas está encontrando expressão nos

afetos que são os modelos, de todas as conexões. Como humanos, somos sementes de deuses plantadas no campo do tempo e do espaço, alimentadas e crescendo graças as nossas relações Amorosas.

Este livro é uma celebração da verdade que está emergindo por todos os lados, uma nova filosofia baseada no Amor como uma força criativa da evolução, e o atrativo dessa transformação encontra uma expressão renovada no emergente arquétipo do Bem-Amado da Alma. Em outras palavras, estamos tratando de descobrir como trabalhar juntos como sócios, não somente em nossos relacionamentos, trabalho, comunidade, mas também no planeta e no cosmo. E ao fazê-lo, devemos reconhecer que o ser divino que estávamos buscando, está em cada um de nós.

A energia Amorosa que impulsiona nossas vidas é a mesma que impulsiona a vida de todo o planeta. Como células de um só corpo, estamos entrelaçados de maneira inexplicável. Somos a Terra, estendidos em reverência consciente de quem somos.

Teilhard de Chardin escreveu: "Chegará o dia, no qual depois de dominar o espaço, os ventos, as marés, e a gravidade, dominaremos para Deus as energias do Amor. E nesse dia, pela segunda vez na historia do mundo, teremos descoberto o fogo".

O Que isso pode significar para a evolução de nosso turbulento mundo atual? Sugere que as energias evolutivas do Amar, as capacidades inerentes do Amar, poderão ser dominadas, descobrindo visões de transformações, cultura, desenvolvimento humano e mundial, que são virtualmente desconhecidos na atualidade.

O que significa dominar as energias do Amar para a evolução da Alma, a relação entre países, o crescimento em inteligência e criatividade, o elemento sagrado da ciência e a humanização de nossas formas sociais, tudo isso resultando em uma verdadeira união de pessoas e nações?

À medida que amamos mais, vemos e aceitamos mais: respeitamos a dor, a beleza, a luta, o nosso caminho e o dos demais. Com Amor nos fazemos mais inteligentes e criativos, porque estamos abertos a modelos de inteligência de tudo que é parte da vida. Chegamos a vislumbrar a maravilha que é a vida em suas formas infinitas e a maravilha que está dentro de nós. Simplesmente, com Amor podemos exceder nossas condições locais. Evoluímos.

John-Roger e Paul Kaye nos deram o presente mais valioso. Nos mostraram como viver cada momento como uma oportunidade para Amar, e ao fazê-lo nos ofereceram as chaves do reino.

Dra. Jean Houston
Ashland, Oregan

Introdução

As pessoas frequentemente dizem que o
Amor curará o mundo.
Mas isso não é exatamente a verdade.
É o Amar o que cura o mundo.

Amar é ação. Amar é Manifestação.
Amar é Movimento.

Amar é a Consciência de Dar.

Este livro fala sobre ser Amoroso no momento.

Durante anos quis saber: - "Existe alguma solução simples para nossos problemas, nossos planos, nossos desafios?". Depois de muito investigar, cheguei a conclusão de que não importa o que estejamos confrontando, podemos lidar com isso estando no momento. "No momento" é quando podemos encontrar todas as nossas respostas. O truque é nos localizar no momento.

Mais ainda, há outra dimensão que tem a ver com estar no momento, que é ser Amoroso.

Este é o Amor que surge da profundidade de nosso ser, de nosso coração espiritual. Portanto a chave da vida é ser Amoroso no momento.

Ser Amoroso no momento é uma opção que está sempre disponível, uma opção que todos temos o poder de escolher. Requer muita força permanecer Amoroso quando nos confrontamos com as distrações da vida, com desafios internos e externos. Mas é uma escolha que vale a pena fazer.

Ser Amoroso no momento é espiritualidade prática. A espiritualidade pratica significa aplicar conceitos espirituais na vida diária. Não é necessário tentar ser espiritual. Isso você já é. Mas talvez, queira se desfazer do efeito dos condicionamentos, para descobrir sua natureza fundamental, que é Amor.

Convido a usar este livro para descobrir as formas de se envolver no jogo mais importante, o Jogo do Amor. Os capítulos incluem práticas simples que indicam formas de começar a usar as idéias apresentadas aqui. Entre os capítulos, há seções chamadas Reflexões sobre Amar, essas estão desenhadas para lhe ajudar a se colocar em contato com o Amor.

As seções que tratam de temas como *relacionamentos*, *desafios* e a *maestria de nós mesmos*, podem ser usadas como uma prática espiritual.

Reler e refletir sobre o texto é uma maneira simples de se conscientizar do Amor no momento. As citações que aparecem no livro são todas de John-Roger, a não ser as que indiquem o contrario.

As idéias manifestadas neste livro não são específicas de nenhum religião. Baseiam-se em princípios universais que se encontram nas sabias tradições do mundo.

Não é necessário adotar nenhuma crença em particular, ou deixar de lado sua fé ou suas práticas espirituais atuais, para descobrir que essas ferramentas e técnicas são úteis.

Finalmente, a espiritualidade não se aprende simplesmente lendo um livro.

Questione as idéias que se apresentam nessas páginas, prove as práticas, permita que esses princípios se façam vivos dentro de você. Cada um de nós deve apoderar-se da espiritualidade usando a intuição e experimentá-la diretamente. A voz do seu Amor se fará mais clara a medida que pratique ouvi-la. O coração espiritual sempre sabe a verdade.

Capítulo 1

A SABEDORIA NO DESEQUÍLIBRIO

É uma boa idéia envolver-se na descoberta
de quem você realmente é. Dessa forma é possível
mudar as coisas que não funcionam bem
e criar um movimento positivo dentro de si.

Quem não quer uma vida perfeitamente equilibrada: relacionamentos excelentes, boa saúde, dinheiro suficiente, uma profissão estimulante, tudo ao mesmo tempo? Para a maioria de nós sempre parece que *algo* não está equilibrado. Em outras palavras, falta alguma coisa.

Talvez, você conheça uma pessoa interessante, e comece a namorá-la, mas essa pessoa gosta de coisas caras e você não tem condições de satisfazer os desejos dela. Talvez, você tenha uma boa saúde, um excelente trabalho com um bom salário, mas não encontrou essa pessoa especial para compartilhar os sonhos. Possivelmente tenha um relacionamento magnífico, mas esteja deprimido por não se satisfazer com o trabalho. Até é possível que tenha um relacionamento magnífico, um trabalho excelente, muito dinheiro, mas não esteja tão bem de saúde, logo não tem muita energia para desfrutar da boa sorte.

Para algumas pessoas, a busca por uma vida equilibrada é uma obsessão. Você pode ouvir a tensão em suas vozes quando falam em encontrar o equilíbrio. A mensagem que não estão comunicando é: "Se tudo fosse como eu quero. Se

É importante manter-se em movimento e não se permitir ficar parado nem estancado em nenhum aspecto da vida.

Continue se movendo em direção a seu Amor.

pudesse controlar tudo, *então* teria uma vida equilibrada, e minha vida seria fantástica".

Infelizmente a vida não funciona assim. Todos ouvimos a frase: "A única coisa constante é a mudança". Tudo no universo está fluindo. Se você pegasse uma mostra do seu sangue e observasse no microscópio, veria muito movimento. Momento a momento, em todas as partes do corpo, algumas células estão morrendo, enquanto outras estão se reproduzindo. Assim, o livro que você está segurando em suas mãos lhe dá só uma ilusão de permanência: há uma colméia em atividade no nível subatômico.

Os quatro aspectos da vida com os quais trabalharemos nesse livro: relacionamentos, saúde, finanças e profissão, estão em constante movimento. Em raras ocasiões podem parecer equilibrados. Mas, o que a maior parte das pessoas não se dá conta é que o mesmo ato de tentar manter a vida em equilíbrio, a desequilibra. Quando o sistema ganha equilíbrio, rapidamente algo muda. No âmbito espiritual, claro, a situação é diferente. Não importa quão desequilibrada a situação pareça desde nossa limitada perspectiva humana, no sentido espiritual tudo está sempre em equilíbrio. O que se torna um problema, em geral, é que não gostamos de como as coisas estão indo.

Mas há sabedoria na falta de equilíbrio. A falta de equilíbrio cria movimento, e o movimento sustenta uma vida dinâmica, comprometida que está cheia de aprendizado, criatividade e crescimento. Uma vez que sua vida esteja em movimento, há uma força natural que a mantém em movimento. Essa força se chama "Momentum".

Dedique um momento para localizar um aspecto de sua vida em que haja falta de equilíbrio ou de movimento.

Prática 1:

Onde está o Momentum? Essa pratica lhe indicará onde você está agora, para que possa registrar as mudanças enquanto trabalha com as idéias contidas neste livro. Perceberá que me refiro a este exercício e a outros neste livro, como "Práticas". Uso esse termo porque sugiro o que é necessário fazer para que os princípios espirituais funcionem: praticar até que seja parte natural de sua vida.

PRATICA 1

Where is the momentum

Praticamente todas as atividades da vida pertencem a um dos seguintes aspectos: relacionamentos, saúde, finanças e profissão. São esses os aspectos onde

experimentamos a maioria dos nossos problemas e desafios. Dedique um tempo para observar sua vida, para ver onde há maior quantidade de movimento neste momento. O aspecto que tem maior movimento pode ser o que tenha maiores problemas ou complicações para resolver. Ou pode ser o que mais deseje melhorar.

Aos poucos podemos experimentar o movimento como incômodo ou como insatisfação, mas é importante lembrar que onde há movimento, também há uma grande oportunidade de mudança.

No espaço que vem a seguir, considere os quatro aspectos de sua vida e atribua valores que vão de 0 a 10; 0 indica que não há *nenhuma satisfação ou beneficio*, e 10 indica *total satisfação e benefício*.

Relacionamentos:_____
(Este aspecto inclui todas as relações importantes: esposo(a), pais, filhos, amigos, colegas de trabalho, Deus, etc.)
Saúde: _____

Finanças: _____

Profissão: _____

Identificar um aspecto desequilibrado em sua vida não significa que tenha que correr para equilibrá-lo. Ao invés de resistir à falta de equilíbrio, ou de decidir que a falta de equilíbrio é algo que está mal, relaxe, e aceite que é algo que está acontecendo neste momento.

Apesar do que seus condicionamentos possam lhe dizer, raramente há algo que esteja errado na maior parte das situações da vida. Aos poucos vamos qualificando as experiências como "erradas" quando não são como queremos, ou quando alguém com autoridade nos disse como deveria ser. Uma vez feita essa diferença e começando a ver a falta de equilíbrio como movimento, ao invés de ver como uma deficiência, a vida se transformará em uma aventura. No lugar de tratar constantemente de "arrumar" as situações, comece a observar sua experiências, para ver o que poderá aprender com ela.

FAZENDO SUA VIDA ACONTECER

Muitas das dificuldades da vida acontecem porque deixamos de nos movimentar. Se deixarmos de nos mover fisicamente nossas células passam a acumular material de desperdício, o que pode

Todas as pessoas na vida podem ajudá-lo a despertar para seu Amor.

Todos podem ajudá-lo a se colocar em contato com muitos aspectos que existem em seu interior.

resultar em algo tóxico. Se deixarmos de nos mover emocionalmente, acumulamos sentimentos negativos em vez de permitir que passem através de nós, o resultado é tensão e contração. Se deixarmos de nos mover mentalmente, podemos ficar parados e fechados para novas idéias, em lugar de estar abertos e receptivos.

Uma forma de estabelecer movimento em sua vida, para criar o momentum para mudança, é se perguntar que qualidade interna gostaria de ter mais em sua vida: Serenidade? Amor? Felicidade? Escolha uma qualidade que se a tivesse, permitiria sentir-se alegre e realizado, independente das circunstancias de sua vida.

"Independente das circunstancias" é a chave aqui. Suponhamos que a qualidade que você queira ter mais seja felicidade. Se para você a felicidade depende de encontrar a pessoa certa, ter o emprego correto, ou ganhar dinheiro suficiente, então sua felicidade é condicionada.

Esse condicionamento é uma espiritualidade *não prática*, é viver de fora para dentro. A espiritualidade *prática* é exatamente o oposto: é viver de dentro para fora. A verdadeira felicidade não é condicionada; não depende que as circunstâncias sejam certas.

A qualidade que escolher deveria refletir a essência que você é, e o que você valoriza, de maneira que não importa o que

aconteça em sua vida, essa qualidade continuará constante. Você saberá em seu coração que sua vida vale a pena, não importando como seja vista desde o mundo exterior. A qualidade que escolher precisa ser relevante com aonde você se encontra agora na vida, não onde espera estar no futuro.

Algumas vezes, é mais fácil identificar a qualidade que identifica como mais valiosa para você, quando a vê em outra pessoa - alguém a quem admira ou que tenha lhe inspirado. Pode ser um parente, talvez um professor ou um facilitador, um personagem histórico ou um líder espiritual.

À medida que você se envolve de forma contínua em seu próprio movimento interno para estar mais consciente, seu despertar acontecerá a seu próprio ritmo natural.

Que qualidade vem a sua mente? _____

Imagine o impacto que essa qualidade teria em sua vida se estivesse completamente desperta e viva em seu interior neste momento.

REFLEXÕES SOBRE AMAR

O Amor é difícil de definir.
Poderíamos dizer que o Amor é a essência
que atrai as forças e as mantém por perto,
em uma "posição" relativa entre elas.
Quando observamos as coisas com simplicidade,
podemos dizer que nossas células estão "apaixonadas"
umas pelas outras, porque permanecem juntas.
Se não fosse assim, se separariam umas das outras.

A experiência de Amar não pode vir de um livro
ou se contida em palavras.
Somente pode se experimentada.
Muitas pessoas usam as palavras da Bíblia
ou de outros textos sagrados,
como uma arma contra os outros
e destroem com a mesma efetividade como se usassem
punhais, espadas ou revolveres.
Ao Amar, não se defende nada ou se ataca alguém.
Ninguém tem que ganhar;
ninguém tem que perder.
Ao Amar, se perder,
quem ganhar lhe ajudará a recolher as peças.

O Amor é dado a todos,
assim como o sol brilha para todos.
Mas, nem todos querem ficar ao sol.
Portanto, você é quem determina
o nível de sua experiência com o Amor.
O Amor se senta a seu lado
até que chegue o momento
em que você permita que ele flua.

Permitir que o Amor flua é muito fácil.
Tudo o que você faz
é se colocar em uma posição de neutralidade;
não de acreditar ou não acreditar,
não de julgamentos ou preconceitos,
mas sim a de receptividade.
No momento em que julgue, irá contra o Amor.

Escolha a atitude que não importa para onde olhe,
não importa o que veja,
é uma manifestação do Amor.
O que voçê vê a sua frente é Amor.
O Amor pode ter diferentes tamanhos,
contornos e formas, mas é tudo Amor.

Capítulo 2

DEIXANDO O AMOR LIDERAR

Se entrar no seu mundo interno com Amor,
e mantiver esse Amor,
poderá viver com maior liberdade e sem esforço.

A maioria de nós está tratando de fazer com que a vida funcione. Mas, a verdade é que a vida já funciona. A vida vai muito bem. Estava aqui antes de nós chegarmos, e seguirá aqui quando morrermos. O Jogo da Vida simplesmente segue em frente. Mas o problema não é o Jogo da Vida, é o Jogo do Amor. O que realmente queremos é trazer mais do Amar em nossas vidas.

Eu disse *Amar*, não Amor. O Amor não tem nada de mal. O Amor é a essência, o núcleo, a harmonia que temos dentro de nós, o impulso mais importante de nossas vidas. Mas Amar é o Amor em ação. O Amor se faz vivo quando se compartilha com outros. Quanto mais compartilhado, mais dinâmico ele se torna.

Amar esta constantemente em movimento, experimentando, expressando, dando. A natureza do Amar não diz apenas: "Eu sou Amor", enquanto não faz nada. Amar é o maior presente que se pode dar a si mesmo e aos demais. Não há nada em sua vida ou de outro, que Amar não possa curar.

Amar, é um momentum interno rumo a saúde, bem-estar e felicidade. Esse tipo de Amar, não é o Amor emocional. Não é sobre possuir ou controlar nada ou ninguém. Do que

O Amor nos desperta. Quando experimentar o coração espiritual (sua natureza Amorosa) se desbloqueando e se desenvolvendo. Dê graças a Deus, desde o mais profundo do seu ser, de que isso esteja lhe acontecendo.

estamos falando é sobre o Amor Espiritual. O Amor Espiritual é neutro. Não é indiferente ou descuidado; é imparcial e incondicional. Nada está excluído do Amor incondicional.

Poderia dizer que este livro é um curso sobre Amar. Um curso de mestrado. Para ser mestre em Amar necessitamos passar por um processo educativo. No entanto, não é como voltar à escola ou a universidade. Não há livros, nem testes, nem provas finais, não precisa aprender um idioma estrangeiro, não precisa memorizar nada. Tudo o que precisa saber para Amar, já está em seu interior. A única coisa que outra pessoa pode fazer é lhe guiar para descobrir sua natureza Amorosa.

A maioria de nós não tem sequer noção de que podemos ser mestres em Amar. Corremos de um lado para outro buscando algo ou alguém que nos satisfaça, sem perceber que o que estamos buscando está a nossa disposição desde sempre. Nossa principal tarefa, como seres humanos, é aprender a ser Amorosos. À medida que nos movemos nessa direção, todos os aspectos de nossas vidas começam a se abrir.

AMAR É A CHAVE

O coração Amoroso verte como uma fonte, sobre toda a vida. Quem se encontre em uma natureza Amorosa se sente elevado. A medida que expressar seu Amor, todos ao redor sentir-se-ão comovidos ou despertos. Quando você segue para a energia incondicional do Espirito não tem a experiência do que é Amor: você é Amor.

Neste livro existem técnicas simples e sugestões práticas que podem apoiar a *deixar que o Amor lidere*.

Quando falo em deixar que o Amor lidere, me refiro a um movimento interno, que vem do mais profundo do nosso ser. Colocar o Amor a cargo, não é algo que fazemos normalmente em nossas vidas; geralmente deixamos que nossas reações ou ego nos guiem. Mesmo que o Amor esteja em tudo que nos rodeia, raramente dedicamos a ele nossa total atenção; existem outros lugares onde enfocamos nossa energia.

É surpreendente como é fácil abandonar nossa natureza Amorosa. Estamos condicionados a receber nosso valor de fora, sobre o que outras pessoas pensam de nós, com o que ganhamos no aspecto material, com nossa aparência física. Talvez digamos: "Não sei realmente quem sou, mas se essas pessoas me querem, devo ser alguém aceitável".

Esse é outro exemplo de viver a vida de fora para dentro. É uma promessa vazia porque se no instante seguinte as pessoas

deixassem de querer, ou não lhe olhassem mais como você gostaria que lhe olhassem, já não se sentiria bem. Quando os outros retiram seu Amor, você percebe que está se afastando e se contraindo. Contrair-se é uma forma de se afastar, física, emocional ou mental e que nos isola da vida. O objetivo desse livro é lhe levar a um estado de expansão para a vida e de abarca-la completamente.

Quando você está contraído, pode começar a voltar à expansão se perguntando: "Onde o Amor me guia neste momento?". O Amor sempre levará a viver de dentro para fora. Permitindo que fique em seu interior e se dê conta de que:

Quem você é suficiente.

Não importando o que os outros pensem, você pode se Amar.

Pode Amar seus erros tanto quanto seus êxitos.

À medida que se mantém fiel a essas verdades começará a atrair pessoas que lhe apoiarão em seu processo interno. Prove e verá. Comprometa-se somente hoje deixarei o Amor liderar. (veja a **Prática 2: Deixando Amor Liderar,** que vêm a seguir, que contém sugestões de como praticar essa idéia.) Cada vez que sua mente tentar lhe distrair com pensamentos negativos, ou com dúvidas sobre você, ou com comparações com outras pessoas, simplesmente diga: "Sei que está ai. Você sempre está ai. Você não vai embora. Mas hoje não vou permitir que me incomode, porque quero experimentar algo diferente".

PRATICA 2

Deixando o Amor Liderar

A maior parte do tempo atravessamos a vida permitindo que nossas reações e nosso ego executem o show . Nossa vida seria diferente se o Amor liderasse? Faça esse exercício e veja:

- *Se você está tenso, aflito ou incomodado com algo, pare um instante e se pergunte:* "O que aconteceria se deixasse que o Amor liderasse neste momento?"

- *Agora escute internamente para orientação. Talvez receba orientação através de uma voz interna. Uma imagem, um pensamento que emerge na mente, uma "sensação nas entranhas".*

- *Verifique cada orientação que receber. Se o que surgir puder lhe ferir ou ferir alguém, não faça. Mas se a orientação conduzir a saúde, bem-estar, felicidade, realização e expansão, mova-se nessa direção com confiança.*

Você ama alguém ou tem uma paixão? Há uma diferença, pois se está apaixonado por alguém, também pode estar desapaixonado.

Se você ama a essa pessoa pelo que ela faz, talvez deixe de amá-la, se ela não fizer o que você quer ou espera. Mas se a ama por quem é, não importa o que faça, porque a ama além do seu comportamento.

Esta técnica pode funcionar em qualquer área de sua vida. Pense em qualquer parte de sua vida que queira melhorar. Sente-se em um lugar confortável onde se sinta protegido. Permita que sua atenção vá se dirigindo para o interior. Pergunte-se: *"Se deixo que o Amor lidere essa situação, para onde me dirigiria e o que faria em seguida?"*

Quando se está no meio de uma situação desafiante, é preciso muita fortaleza até mesmo para se fazer esta pergunta: *"Como posso deixar que o Amor lidere nesse momento?"*

Não desanime se a princípio as respostas não aparecerem facilmente. Só por chegar ao ponto onde pode estabelecer essa pergunta, já indica que sua intenção tem valor e que está na direção correta. Com prática, depois de um tempo, verá isso como uma das mais poderosas ferramentas, para escutar sua sabedoria mais profunda.

A verdade é que temos uma escolha. Vivendo de dentro para fora nos tornamos conscientes de outra dimensão em nosso interior, e começamos a entender que as circunstancias externas não têm nada a ver com nossa habilidade de Amar. Quando deixamos o Amor liderar, seguimos o que é bom dentro de nós. Então não será preciso declarar nada que aconteça na vida como "errado" ou "mau". Há uma frase simples: "Eu Amo isso", que pode ser útil para nos lembrar de olhar a vida desde essa perspectiva (a Prática 3: "Eu Amo Isso", aparece na próxima página).

PRATICA 3

"Eu Amo Isso"

Com frequência, a ferramenta mais simples e a que melhor funciona. "**Eu Amo Isso**", é uma das práticas mais simples e efetivas para se chegar a um lugar de neutralidade e elevação, de onde você pode deixar o Amor liderar. Ela funciona assim:

Seja o que estiver acontecendo em sua vida, seja qual for o evento, os pensamentos, as emoções que estiver *experimentando*, se gosta ou não do que está acontecendo, apenas aceite como é, e diga*: "Eu amo isso"*. (Pode colocar outras palavras, mas a

essência é a mesma: *"Me amo por fazer isso"*. *"Me amo por pensar isso"*. Ou se você está em uma situação difícil: *"Eu Amo essa situação"*).

Se você se vê respondendo a alguém emocionadamente ou reativamente, você pode dizer para si mesmo: "Me amo pela forma emocional que respondi". Se alguém lhe irritar você pode dize: "Amo a forma como essa pessoa me irrita". Se estiver no engarrafamento, pode dizer: *"Amo estar no engarrafamento"*, ou *"Amo essa situação difícil"*, ou simplesmente *"Eu Amo Isso"*.

O surpreendente desse método é que funciona, mesmo que não esteja sentindo nenhum Amor ao pronunciar essas palavras. A única coisa que precisa fazer é repetir as palavras conscientemente, ou seja, prestar atenção e estar totalmente presente ao dizer a frase.

Tente essa Prática. Faça uma declaração de Amor cada vez que puder, em qualquer situação em que estiver envolvido. Observe se algo muda dentro de você. Considere essa Prática como uma aventura divertida.

Mas é claro, se não gostar da idéia, pode dizer *"Eu amo isso"*.

Há um conto maravilhoso chamado "Augustus", cujo autor é Herman Hesse, ganhador do Prêmio Nobel, que ilustra a importância de ser amoroso.

Trata-se de uma jovem viúva que dá a luz a um bebê chamado Augustus. Um ancião mágico é seu padrinho e oferece a Elizabeth um desejo para seu filho. Depois de muito pensar ela pede que todos amem Augustus.

O coração espiritual sempre sabe a verdade. No momento em que pense, como seu coração espiritual poderia lhe liderar, comece perguntando: "Essa é a ação certa para mim?"

Augustus cresce, e apesar de seu mau comportamento, todos o amam. Mesmo tendo fama e riquezas, ele está entediado. Quanto mais indulgente era consigo, mais as pessoas o amavam e mais vazio ele se sentia; se tornou muito ganancioso e também muito vazio, até que eventualmente não tinha qualquer alegria e caiu em depressão.

Augustus adoece e decide terminar com a própria vida, se envenenando. Mas, no momento em que ia beber a porção envenenada, seu padrinho aparece milagrosamente e lhe conta sobre o desejo concedido a sua mãe há muito tempo atrás, e que acabou se transformando em uma maldição. E oferece a seu afilhado outro desejo, e depois de muito pensar Augustus, com os olhos cheios de lágrimas, pede para ser capaz de Amar os outros.

Tão logo o desejo lhe é concedido, seus amigos o abandonam e ele é preso por seus delitos. Quando finalmente o

soltam, Augustus está velho e doente. E decide passar seus últimos anos percorrendo o mundo, compartilhando seu Amor e oferecendo serviço. Onde quer que fosse, dava com alegria o pouco que possuía, com frequência apenas um sorriso e um olhar de compreensão.

Um dia Augustus se encontra a frente da casa de seu velho padrinho. Ele lhe dá as boas vindas e comenta o bem que se vê em Augustus, e como bondoso e suave era seu olhar. Enquanto estão sentados juntos, em silencio, Augustus morre feliz e em paz.

Quantos acreditam que se todos nos amassem, nossos problemas se resolveriam e seriamos felizes. A historia de Augustus mostra o contrario. A mensagem é simples: A maior recompensa é ser amoroso.

REFLEXÕES SOBRE AMAR

Se Vivemos em Amor, não importa se uma pessoa é negra ou branca, macho ou fêmea, bêbado ou sóbrio, isso ou aquilo. Viver em Amor é uma expressão do coração espiritual, que não conhece limites, condições ou restrições.

Ao olhar alguém que você ama muito, poderá sentir esse lindo e claro, fluir do Amor.
Quando você sabe que o Amor perdurará sem importar o que aconteça no mundo físico, esse Amor é puro.
Ao observar pais com filhos pequenos ou bebês, os verá compartilhando a pureza do Amor.
O Amor deles é muito descomplicado, pouco exigente e muito puro.
Essa pureza é a essência do Amor.
Pegue essa essência e dê a tudo e a todos.
Não coloque limites.
Dar Amor realça seu Amor.

Quando você não ama, não vive completamente.
Se não vive completamente,
Deus não pode derramar a totalidade de Sua energia
através de você para o mundo.
Aqueles de vocês que sabem do Amor interno e que estão
muito preenchidos dele, podem dar desse Amor para que
os outros possam despertar para ele.
Dessa maneira a humanidade poderia se transformar em
algo mais terno e Amoroso.

Você não precisa Amar personalidades.
As pessoas não são suas personalidades.
Você não é sua personalidade.
Você sabe que não é sua mente;
pois ela muda com frequência.
Suas emoções sobem e descem.
Seu corpo envelhece rapidamente e aparece todo tipo de
dores e sofrimentos.
Então, quem você é?
O Amor que vive. Sempre foi.
Deixe que o Amor lidere seu despertar e a descoberta do
que você já é.

Capítulo 3

OS MISTÉRIOS DO CONHECIDO

Talvez, nem sempre esteve clara sua direção,
mas se continuar se movendo e deixar o Amor liderar,
a direção se esclarecerá por si mesma.

Muitas pessoas falam dos mistérios do desconhecido. Para mim é muito mais fascinante explorar os mistérios do conhecido. Como humanos invariavelmente sabemos o que fazer para melhorar nossas vidas e, no entanto, não fazemos. Isso sim é um grande mistério!

Volte atrás e lembre-se do aspecto em sua vida (relacionamentos, saúde, finanças ou profissão) onde existe maior movimento (veja **Prática 1: Onde está o Momentum?**) Agora se pergunte, o que você sabe fazer nessa área que não está fazendo nesse momento.

É importante levar em consideração que estamos falando do que *você sabe fazer*. Não o que *pensa* que deveria fazer, não o que *sente* que deveria fazer, não o que *acredita* que deveria fazer, não o que sua religião ou família lhe *condicionaram* a fazer, mas sim, o que você *sabe* fazer.

É provável que já tenha lhe ocorrido algo. Digamos, por exemplo, que saúde seja sua maior preocupação: você *sabe* que eliminar os doces ajudaria a diminuir o peso. Ou se são as finanças, você *sabe* que guardar os cartões de crédito e usar dinheiro,

A voz do seu Amor se faz mais clara à medida que pratique escutá-la. Aprenda a deixar de lado as vozes que não são do Amor. Dessa maneira construa uma conexão com seu guia Amoroso. Então você pode confiar que o Amor está liderando.

ajudariam a não fazer novas dívidas. Imagine o que aconteceria se você fizesse apenas uma coisa que sabe fazer. Talvez, só o mero pensamento provoque ansiedade e resistência. Essa reação é um dos mistérios do conhecido.

Uma vez decidido ignorar os conselhos internos, com frequência pagaremos conselheiros, terapeutas e acessores para que nos digam o que já sabemos (mas temos ignorado) e então, também ignoraremos os conselhos *deles*. Toda sua vida mudará se tiver fortaleza interna de aceitar seu próprio conselho desde o primeiro momento.

Uma vez mais, volte ao aspecto de sua vida onde identificou maior movimento. Agora se pergunte: *O que está fazendo nessa área que sabe que não deveria fazer?* Continuando com o exemplo da saúde, talvez você tenha em sua casa uma bomboniere com doces para as visitas, mas é você quem os come.

É surpreendente quanto você sabe. Não se trata de sempre saber as respostas, mas de saber qual o próximo passo *rumo* a resposta. Talvez, não seja capaz de diagnosticar seu próprio problema de saúde, mas sabe quando precisa consultar um

médico. A **prática 4: Escute-se,** o que aparece a seguir sugere formas de trabalhar com seu guia interno.

PRATICA 4

Escute-se

Descobrimos o que já sabemos fazer ao nos escutar internamente. Com frequência as respostas vêm em um clarão da intuição. No entanto, o fato de receber uma resposta não garante que ela seja válida. Algumas vezes, o que pensamos ser uma intuição ou orientação espiritual vem de nossos pensamentos e emoções, anseios e desejos, em vez do Amor.

Para averiguar se estou escutando a voz do Amor me faço duas perguntas:

- *A orientação que estou recebendo, promove ou realça pelo menos uma das seguintes qualidades: saúde, bem-estar, felicidade, amor, cuidado ou compartilhar?*
- *A orientação, de alguma forma, assiste ou faz serviço aos outros?*

Se não puder amar alguém, é melhor dizer: "Não sei quem ela é". Isso está claro e preciso, e é uma afirmação honesta; porque se não ama alguém, você não sabe realmente quem ela é.

A pessoa que você critica, aquela que desalenta, não é conhecida por você. Qualquer um que seja conhecido verdadeiramente por você é amado.

Se a resposta a ambas as perguntas for afirmativa, me sinto seguro de estar atuando com base em minha intuição.

A DISTÂNCIA

Com frequência quando não fazemos o que sabemos, é porque estamos muito próximos do problema para vê-lo com clareza. Necessitamos dar uns passos para trás ou para cima. As frases que uso para me lembrar disso são: "Se afaste um pouco da situação" e "Aumente a altitude".

Os astronautas que foram postos em órbita disseram ter uma experiência que os transformou. Ao observar nosso maravilhoso planeta com suas nuances de agua marinha e brancas nuvens flutuando, viram harmonia perfeita.

Imagine por um momento que há dez, vinte ou trinta anos atrás um astronauta em órbita estava em sua nave espacial, maravilhado pela beleza e harmonia que estava vendo. Então ele foca o telescópio em seu país, sua cidade, sua rua e finalmente sua casa. E aí está você só, em seu quarto chorando por causa de uma imensa tragédia: sua namorada, ou namorado,

negou seu convite para o baile de formatura. Qual visão do mundo é a "correta" nesse momento, a ordem e harmonia que o astronauta está vendo, ou o caos e a tragédia em sua vida?

Nenhuma das duas visões é certa ou errada em si mesma. O "correto" é uma questão de perspectiva; depende de onde você estiver. Assim é com a maior parte das coisas na vida.

Se tomarmos distancia o suficiente de uma situação, geralmente conseguiremos "estar bem". Um pouquinho de altitude e chegaremos ao Amor.

SER MULTIDIMENCIONAL

Todo dia a experiência demonstra que não somos só corpos que caminham pelo mundo. Somos seres multidimensionais, conjuntos brilhantes de mente, corpo, espírito, imaginação e emoção interagindo continuamente. E mais, *seu* ser multidimensional está interagindo continuamente com outros seres multidimensionais. Algumas vezes, nem nos damos conta do quanto nos influenciamos, uns aos outros, no nível sutil de energia.

Alguma vez, você foi fazer compras em um supermercado ou em uma grande loja e se sentiu esgotado? Existem muitos pensamentos e sentimentos negativos flutuando no ambiente que não vemos, e como imãs atraímos a negatividade de outras pessoas. Isso, por sua vez, pode afetar sua energia e seu ânimo.

É fácil, captar sentimentos dos outros. Digamos que estou conversando com uma pessoa que está alterada. Mesmo que essa pessoa não expresse externamente que algo não está bem,

Tudo é agora.

Esse é o momento da eternidade de Deus, agora mesmo.

A eternidade se transforma no passado e no futuro, mas tudo é agora.

Não existe um lugar que você possa pensar ou estar que não seja parte da eternidade

A eternidade Amorosa se expressa nesse mesmo segundo.

perceberei em um nível inconsciente e é possível que saia da conversa me sentindo mal. Talvez, admita que a fonte do meu incômodo esteja dentro de *mim* quando, na realidade poderia não ter nada a ver comigo. Simplesmente "estou captando" a energia negativa de alguém.

Isso *não* quer dizer que se captar a irritação de uma pessoa, também vou começar a pensar os pensamentos dela. O que acontece geralmente é que a irritação dela, entra no meu campo energético e se choca com meus pontos de referência. Em outras palavras, começarei a pensar sobre as coisas que me irritam na vida, não na deles. Talvez, comece a discutir mentalmente com as pessoas ou me ofenda com situações que em geral permaneceria neutro. Posso até reacionar sem pensar. O que acontece é que a raiva de outra pessoa está atuando dentro do meu mundo. A raiva dessa outra pessoa está disfarçada como minha.

Esses intercâmbios energéticos acontecem constantemente. A chave para lidar com eles é *se conhecer*. Aprenda sobre o que

acontece com você, as situações e pensamentos, que induzem a uma resposta emocional. Então poderá discernir se a fonte de um mal-estar está dentro ou fora de você. Se estiver sentado em um restaurante aproveitando um jantar delicioso e, do nada, começar a sentir raiva, é possível que esteja captando negatividade de alguém.

Há uma técnica fácil e efetiva para liberar a negatividade dos outros quando essa entrar em seu organismo. Chama-se clarificar, desengatar, e desconectar.

PRATICA 5

Clarificar, Desengatar e Desconectar

Suponha que visitou um amigo doente e quando você saiu sentiu o coração apertado, ou que passou por um bairro perigoso, ou viajou em um trem cheio na hora do rush. Qualquer uma dessas situações pode fazer com que se sinta drenado, ansioso ou azarado.

Para soltar a negatividade de seu campo energético, não é preciso mais que por sua mão na fronte e dizer em silencio: "Clarifico, Desengato e Desconecto

Seja fiel a sua orientação interna, que é seu Amor lhe falando e liderando. Mas nunca siga cegamente a orientação que receber. Verifique. É assim que se aprende a ter fé em si mesmo.

mediante a Luz, para o Bem Maior". Essas palavras indicam sua intenção de se separar da negatividade e voltar ao conforto de seu campo energético. Para aprender mais, sobre como trabalhar com a Luz leia o **Capítulo 7: Solte e Deixe que Deus faça.**

À medida que aprender a se conhecer melhor, será mais fácil discernir o que é seu e o que é de outra pessoa. Mas, há outro nível onde a energia sutil lhe afeta: o intercâmbio de energia dentro do seu corpo.

Como foi demonstrado pela medicina psicossomática, quando você adoece isso não é estritamente físico. Se você pega um resfriado, por exemplo, pode ter contribuído para isso, um transtorno emocional sentido há uma semana ou dez dias; as emoções podem reprimir as respostas imunológicas, impedindo o corpo de expulsar o vírus. Cada vez que não se sentir bem vale a pena refletir e se perguntar, *"No que estive pensando?" "Com quem estive?" "Tenho me sentido mal sobre algo?" O que está acontecendo em minha vida emocional?"* É possível que a doença esteja lhe conduzindo para

partes da sua vida, onde existam conflitos a solucionar".

Mas, é possível que se exceda tentando analisar as razões pelas quais não se sente bem. Às vezes a explicação é simples: você ignorou os princípios básicos da boa saúde, como comer bem, descansar o suficiente e beber muita água. Com nossas vidas agitadas e sobrecarregadas é fácil nos descuidarmos física e emocionalmente. Em nossa cultura centrada nos computadores, estamos nos movendo menos. Estamos sentados o dia todo nos escritórios e não fazemos exercícios. Mas, ainda mais sério que a falta de exercício, é não dormir o suficiente. A falta de sono é um problema geral nos Estados Unidos. A ultima pesquisa do National Sleep Foundation descobriu que mais de um quarto da população tem problemas sérios para dormir que afetam o ânimo, o desempenho e a saúde de forma geral.

Não dê pela recompensa em dar. Dê porque dar faz parte da natureza do Amor. Faça o que é certo, porque é o certo a fazer. Não precisa ter motivo, exceto amar fazer.

Seja por escolha ou por necessidade estamos diminuindo a quantidade mínima de sono. No auge da indústria dos computadores as pessoas gostavam de se gabar de trabalhar "24 horas por dia, 7 dias na semana". Para mim isso era um anuncio do conflito que se aproximava. Uma vida 24/7 é insustentável.

A maior parte das pessoas está de acordo que não dormir o suficiente reduz sua eficiência e aumenta a possibilidade de ter acidentes. Mas as consequências de não dormir o suficiente, a longo prazo, são ainda mais graves. Um artigo do *The Chicago Tribune* resumiu o resultado de pesquisas recentes:

> "Dormir menos com a finalidade de ter mais tempo para trabalhar e aproveitar, pode ter consequências mais graves do que se pensava e pode ser tão perigoso para a saúde quanto uma dieta errada. Os cientistas estão percebendo que dormir pouco, que é o que a maioria dos norte-americanos está fazendo, causa estragos em importantes hormônios, possivelmente causando danos às células cerebrais, esgotando as defesas do sistema imunológico e promovendo o crescimento de gordura e não de músculo. Também preocupa que a falta de sono possa acelerar o envelhecimento" [1]

Podemos ignorar nosso corpo, mas ele não nos ignora. Há um ditado que gosto e deixa isso bem claro:

> *Uma mulher de mais ou menos quarenta anos tem um ataque do coração, e enquanto está no hospital tem uma experiência com a morte. Encontra Deus e pergunta:*
>
> *–Quanto tempo de vida me resta?*

–Quarenta e dois anos, sete meses, três semanas e dois dias.

Quando ela acorda penso "bom, se vou viver tanto tempo, quero que me vejam da melhor forma possível". Assim, que enquanto estava no hospital fez plástica no rosto, mudou o nariz, esticou as pálpebras e a papada, colocou silicone nos seios, e fez lipoaspiração. Depois que o inchaço desapareceu estava fantástica. Quando saiu do hospital e atravessou a rua um automóvel a atropela e ela morre na hora.

E se encontra com Deus novamente, mas dessa vez está furiosa:

Você disse que eu ia viver mais quarenta anos! O que aconteceu?

Ah, não te reconheci! Disse Deus.

Você recebe Amor quando dá Amor e faz serviço.
Se perguntar; "O que recebo em troca?"

Estará criando obstáculos em seu caminho.

NÃO SE MAGOE, NEM MAGOE OS DEMAIS.

Outra coisa que sabemos que não deve ser feito é se magoar ou magoar os demais. No entanto dedicamos muito tempo nos

punindo por uma coisa ou outra. "Não se magoe, nem magoe os demais" é uma das frases mais importantes que você aprenderá nesse livro. É um princípio espiritual universal, que tem um enorme efeito prático.

Tenho aqui uma situação que todos os que dirigem automóveis reconhecerão como familiar. Digamos que alguém lhe dá uma fechada. Há uma tendência a reacionar e se revoltar contra o outro motorista, especialmente se estiver correto. Mas essa pessoa nem sabe quem você é, e não se importa.

Enquanto isso, o que a reação fez a *você*? Seu corpo respondeu a sua raiva e irritação. Seu mecanismo de defesa e fuga se ativou derramando adrenalina e outros hormônios relacionados ao estresse no seu organismo. Como você está sentado no carro, esse mecanismo cujo propósito é ajudar na defesa ou afastar do perigo, não tem para onde ir, se acumula em seu organismo causando uma reação tóxica.

A verdade é que não ajuda em nada, nem a ninguém que se violente assim. Há outras opções. Da mesma forma não violentar os demais é a opção mais Amorosa que surge. Algumas vezes, mesmo quando somos Amorosos a outra pessoa se sente magoada ou ofendida (Se isso acontecer, pode dar um exemplar desse livro, e lembre-se que não é possível controlar as reações das pessoas). Mas você pode escolher não magoar os demais. Se você precisa de razões para praticar o princípio "Não se magoe, nem magoe os demais", tenho duas aqui: Você será mais feliz se atuar dessa forma, e fará um serviço aos outros com sua presença Amorosa.

À medida que for deixando de fazer coisas que lhe violentem, começará naturalmente a se cuidar melhor. E à medida que se cuidar melhor, começará a se sentir mais expansivo e se comunicará melhor.

Em algum momento, talvez comece a ver que a vida não é uma situação onde se perde ou se ganha. É uma situação de *aprendizado*. Quando algo ou alguém o incomodar, sempre poderá encontrar uma maneira de usar isso para sua educação, elevação e crescimento.

Se alguma vez tiver a oportunidade de ajudar alguém, faça; esses atos de generosidade Amorosa voltam a você quando precisar.

Amar é contagioso. Será maravilhoso o dia em que houver uma epidemia!

DA TENSÃO AO MOMENTUM

Estamos aqui na Terra para aprender a jogar o Jogo de Amar. Mas com frequência, nos encontramos em meio ao campo das frustrações, obstáculos e tensões. Todos temos nossos "favoritos". Talvez estar parado em uma fila interminável, ou preso em um engarrafamento, ou com uma autoridade não muito simpática, seja o tipo de coisa frustrante.

No meu caso é quando meu vôo chega atrasado e estou apressado para um encontro importante e tenho que esperar as malas na esteira. Soa familiar?

Lembre-se que há sabedoria no desequilíbrio. O desequilíbrio cria movimento. Se a vida apresenta uma situação que parece ser

Viver o Amor é o serviço do momento. Não tenha medo. Você pode se abrir, tocar e compartilhar, sem abusar ou corromper.

Só a presença do Amar por si só, já é uma benção.

sem saída, pode ser a oportunidade perfeita de perguntar "como posso deixar que o Amor lidere nesse momento?" Quando as circunstancias externas parecem fixas ou permanentes a maior oportunidade de movimento está internamente, na ampla gama de maneiras de escolher como é possível responder a uma situação. Talvez, seja necessário um pouco de persuasão, mas podemos mudar nossos esforços para tentar controlar as situações externas, seguindo em direção a maior cooperação, abertura e consciência. O Jogo de Amar nunca está totalmente fora do nosso alcance.

Eu sei conscientemente que ficar tenso sobre algo, não muda qualquer situação, mas encontro que existem partes menos conscientes em mim que precisam se educar. Essas partes parecem se abrir e cooperar quando uso humor e Amar. Tenho aqui um dialogo interno que pratico, quando estou em situações em que me sinto um pouco frustrado ou agitado; exagero os benefícios relativos de estar tenso, como contra ponto para relaxar sobre a situação que se apresenta. É algo assim:

> *Se me tencionar serei capaz de controlar a situação com mais efetividade.*

Agora se ficar mesmo bem tenso, serei capaz de controlar a situação com muito mais efetividade.

Claro, poderia relaxar, mas se relaxo perderei o controle, e as pessoas me julgarão por não fazer um esforço.
Mas se eu estiver tenso e irritado, as pessoas saberão que fiz meu esforço e não me julgarão.

Uma vez chegando a essa conclusão, é fácil para mim perceber como é ridículo estar tenso sobre a situação que estou. Ao continuar exagerando o que está por baixo de minha resposta racional inicial, consigo ver o humor e o absurdo que é ficar irritado, então é fácil e natural o passo escolher cooperar e relaxar. Se consigo relaxar nem que seja um pouco, significa que ganhei uma medida de domínio sobre as circunstâncias externas, e posso me mover do momentum da tensão para o de relaxamento.

Você pode se divertir muito praticando esse tipo de dialogo interno quando estiver em uma situação incomoda. O humor e o jogar com as palavras ajudam a *desafiar* sua reação convencional. Com atenção e prática podemos começar a reconhecer o momentum nas circunstancias difíceis e usar a oportunidade para descobrir coisas novas a nosso respeito de maneira expansiva. Estamos bem familiarizados em reagir a situações como essas, com frustação e tensão. Não temos que viver desse jeito. *Podemos deixar o Amor Liderar.*

REFLEXÕES SOBRE AMAR

Quando o Amor vier a você
não o recuse pensando que não é merecedor.
Você merece, ou o Amor não teria cruzado seu caminho.

As pessoas com frequência dizem
que o Amor curará o mundo.
Mas essa, não é exatamente a verdade.
É Amar que cura o mundo.
Amar é ação. Amar é manifestação.
Amar é movimento.
Amar é a consciência de dar.

Há uma parte de "tomador" em cada um que diz:
E quando consigo o meu?". Isso é o ego falando.
A forma mais pura do Amor é sempre incondicional.
Não há amarras, não há condições,
nem expectativa de qualquer retorno.
O dar é puro. Se der cem por cento e Amar totalmente
não precisa receber nada.
Se Amar cem por cento, pode curar qualquer coisa.

Quando você vem do Coração,
Desde o centro do Amor,
não vem desde a mente ou das emoções.
não vem desde o ego,
Tentando controlar os outros ou forçá-los a fazer algo.

Dê Amor. Dê em silencio.
Não diga às pessoas o que fazer.
Em vez disso, simplesmente
apoie a todos com seu Amor.
Esse é o melhor presente de todos.

Se quiser Amor puro,
Então vá aonde vive o Amor puro.
O Amor puro é a Alma.
Está dentro de você e não precisa de interpretação.

Capítulo 4

ESTAR PRESENTE

Agora é o único momento.

É isso.

Isso é Tudo o que Existe.

Desfrute.

Você ainda pode ter aspirações, planos e visões,

Apenas os coloque onde realisticamente possa lidar,

E então comece com o Aqui e o Agora.

Quase todos os ensinamentos espirituais da Antiguidade dizem de uma maneira ou de outra: *Mantenha-se presente. Esteja aqui e agora; esse momento é tudo que existe*. A pergunta é "Como fazer isso?".

Se tornar conscientes de sua respiração é uma das maneiras mais simples de estar presente. Não importa o que estiver acontecendo em sua vida, dedique um instante para se enfocar em sua respiração. Quando se encontrar em uma situação tensa, pode ser que se dê conta de que está retendo sua respiração. Colocar atenção a sua respiração ajuda a relaxar e imediatamente lhe coloca no Aqui e Agora. Essa prática sugerida em muitas tradições espirituais, pode ser chamada de várias maneiras: Atenção Plena, Estar Presente ou Vivendo no Agora.

Como você respira continuamente, talvez pergunte: porque devemos *praticar* isso? O que estamos praticando é estar *conscientes* da respiração. Então respirar torna-se um exercício de concentração que não só enfoca a mente, mas traz também muitos benefícios curativos.

Se mantiver uma neutralidade Amorosa com seus bons e maus momentos, um dia despertará e descobrirá que está vivendo no coração Amoroso, e saberá que todas as suas experiências foram degraus que lhe conduziram até aí.

Os benefícios fisiológicos de se respirar corretamente só agora estão começando a ser documentados. Mas quem pratica a medicina mente-corpo vem utilizando técnicas de respiração para tratar de pacientes com câncer avançado, traumas e crianças com dificuldade de se concentrar. Um artigo do *Los Angeles Times* que trata sobre o stress e a respiração cita o médico James S. Gordon, professor clinico de psiquiatria e medicina familiar da *Georgetown University School of Medicine* e diretor do *Center for Mind-Body Medicine* em Washington, D.C.:

"Respirar devagar e profundamente é sem dúvida o melhor remédio disponível contra o estresse. Quando você leva o ar à parte inferior dos pulmões, onde o intercâmbio de oxigênio é mais eficiente, tudo muda. O coração bate mais lentamente, a pressão sangüínea baixa, os músculos relaxam a ansiedade diminui e a mente se acalma".

...Observe as pessoas com quem trabalha e verá tão pouco movimento em seus ventres que é um milagre que ainda estejam vivas. Depois observe

como um bebê respira e verá que o ventre sobe e desce, profunda e lentamente". [2]

No mesmo artigo o médico Andrew Weil, professor clinico de medicina interna no *Health Science Center* da *University of Arizona* e fundador e diretor do Programa em Medicina Interativa (*Program in Interactive Medicine)* disse: "A técnica mais simples e poderosa para proteger sua saúde é respirar".

O melhor de tudo é que respirar não requer equipamento especial, não custa nada e não requer ser um especialista. Tudo o que se precisa é prestar atenção. (A seguir vem a **Prática 6: Respirar**).

PRATICA 6

Respirar

Quando perceber que está tenso ou estressado, dedique um instante para se enfocar em sua respiração. Sente-se em silencio, permita que seu corpo relaxe respire devagar e profundamente, e sinta como o ar preenche suavemente a parte inferior do abdômen. Não force. Respire com naturalidade, sem se esforçar ou empurrar. Siga sua respiração à medida que entra e sai.

Ao estar aqui e agora poderá liberar a tensão de seu estômago, relaxar a mente, e permitir que as emoções se equilibrem.

Talvez, descubra que a pessoa que está ao seu lado é interessante. E comece a Amar todos.

É possível que em alguns instantes comece a se sentir "respirado". Não estará fazendo qualquer esforço. A respiração se recebe e se solta. Quando sua mente se dispersar, o que é inevitável volte com suavidade à respiração. A prática de respirar pode atrair para sua vida alegria, paz e calma, sem necessidade de esforço. Talvez, também aumente sua consciência de conexão entre a respiração e o Espírito. Quando somos conscientes dessa conexão algo se expande dentro de nós. Enfocar-se na respiração é o ponto de entrada de Amar, que é acessível e está sempre presente.

Desenvolva o hábito de fazer paradas curtas durante o dia para respirar. Eu recomendo três pausas diárias de pelo menos dez segundos cada uma. Se for necessário programe o alarme do computador ou do seu relógio para lembrar.

Essa prática simples pode fazer toda a diferença no desenvolvimento de uma perspectiva mental e emocional mais saudáveis. Experimente fazer com um grupo de amigos ou

colegas e em um minuto ou dois é possível sentir a diferença na atmosfera do ambiente.

Praticar a respiração seja em você ou com outras pessoas, é uma forma de enfocar imediatamente sua atenção, abrir-se a seu Amor, e criar mudanças positivas internamente e ao seu redor.

ENTOANDO

Outra forma muito efetiva de enfocar a mente e abrir-se para seu Amor é entoar. Desde o começo dos tempos grupos religiosos e espirituais praticam entoar palavras sagradas, sons, orações e cantos. Entoar cria um campo de energia espiritual poderoso que pode mudar sua consciência. A chave é sua intenção: uma atitude de reverencia e Amor que acompanha o que está entoando.

Os mantras são sons ou sílabas específicas que invocam uma essência espiritual. Diz-se que ao entoar, se atrai essa essência ou vibração para seu próprio ser. Eu recomendo cantar o Hu (lê-se Riú). O Hu é um dos nomes de Deus usado em pali e sânscrito, antigos idiomas sagrados do sul da Ásia. Cantar o Hu (Riú) em silencio ou em voz alta, só ou em grupo, ajuda a criar sintonia e lhe leva ao alinhamento espiritual. Como acontece com outras práticas desse livro, não precisa acreditar em nada para fazer. Experimente e veja se serve.

PRATICA 7

Cantar o Hu

HU (se pronuncia Riú) é um tom sagrado. É um dos muitos nomes de Deus entoados por muitas tradições espirituais. Esse canto simples, pode rapidamente lhe levar a uma alinhamento espiritual e lhe dar uma sensação de paz

Antes de começar, sente-se tranquilamente, por um momento, e permita que seu corpo relaxe. Peça que a Luz lhe preencha, rodei e proteja para o bem maior (veja **Pedir a Luz**).

Agora comece a emitir o som Hu. Respire profundamente e ao exalar cante Riúuuuuuuu como uma nota continua, até soltar todo o ar. Repita entre cinco e dez vezes, cantando o Hu (Riú) a cada vez que exalar.

Então relaxe por um momento, enfoque sua atenção no centro da fronte (no que chamam de terceiro olho) ou na parte superior da cabeça.

Quando sua mente desatar em pensamentos ou sua imaginação voar em fantasias, poderá Cantar o Hu (Riú) ou utilizar a técnica da respiração para voltar ao momento presente. Tão logo note que sua mente se distrai, volte a levar sua atenção com suavidade para o objetivo do seu enfoque, o som ou a respiração. Repita esse processo algumas vezes. Distrair-se é parte da natureza da mente, assim que seja paciente com você mesmo.

Você não pode subir a escada se ignorar alguns degraus. Tem que subir e ter a experiência de cada um. Os degraus que evitar, se transformarão em lugares que lhe deterão; em lugares que lhe contrairão.

Não poderá continuar até que tenha coragem de parar sobre cada degrau e amá-lo, e ao amar se elevar.

Quando você era um bebê e estava aprendendo a caminhar, não reclamava quando caia. Levantava-se e tentava outra vez. Cair é parte do processo de aprender a caminhar. Esse é o modelo para aprendermos qualquer coisa, inclusive como viver. Trata-se unicamente de voltar ao presente uma e outra vez. Amamos, logo nos esquecemos de Amar, então recordamos e amamos novamente. Quanto mais nos lembrarmos de Amar, mas se converterá em um hábito. Trata-se de estar presente em cada momento.

Mantenha na mente que esse é um mundo de energia condicionada; e que você está querendo alcançar o Amor que é incondicional.

Esse Amor está sempre disponível, mas é preciso estar disponível para ele, sem

OBSERVAÇÃO

Algumas vezes lemos livros que nos ajudam a fazer mudanças, depois seguimos na vida, esquecendo tudo que aprendemos. Isso me lembra um dita-do Zen: "Como você lida com algo é como você lida com tudo". Na verdade se prestar atenção em sua vida, aprenderá tudo que lhe faz falta saber para ser mais feliz e ter mais êxito.

Observar é uma técnica importante para praticar. Observar lhe permite manter-se presente e ver tudo o que acontece em sua vida com uma neutralidade Amorosa.

Tomemos como exemplo algo que todos sentimos de vez em quando: impaciência, e vejamos como a observação pode mudar nossa experiência.

Quando nos sentimos impacientes queremos o que queremos, quando queremos. A impaciência nos distrai e nos impede de ver a realidade da situação. Enfocamos-nos unicamente em como gostaríamos que fosse. E fazer algo com nossa impaciência nos deixa ainda *mais* impaciente.

A solução para essa situação é observar. Observe a situação, observe seus sentimentos, observe seu comportamento.

Observe de forma neutra o que está acontecendo, sem comentários internos, sem julgamentos, sem tomar posições. Observe unicamente o que é não o que sabe ou não sobre a situação. Olhe a situação com novos olhos. Ao continuar observando, eventualmente chegará a uma calma interna, a uma satisfação, e a impaciência desaparecerá.

Observar não significa não fazer nada. A observação neutra é ativa e dinâmica. O poder interno que é produzido enquanto se pratica é gigantesco.

Não existe nunca uma boa razão para que retire seu Amor. Você tem a habilidade de passar sobre a personalidade das pessoas e continuar amando cada ser humano pelo que ele é. Você pode preferir não se envolver com alguém que atua negativamente, e ainda continuar amando essa pessoa, mesmo não gostando de suas ações.

O PODER DA ATENÇÃO

Cultivar uma vida espiritual pode ser um desafio, porque nossos corpos, mentes e emoções - sem mencionar as distrações externas - competem constantemente por nossa atenção. Pode ser difícil ter uma vida calma externamente e desapegada internamente.

A idéia que a tecnologia nos poupa tempo não parece uma realidade. Quase todas as pessoas que conheço têm menos tempo disponível agora do que antes, e cada dia continua não tendo mais que vinte quatro horas.

Na próxima vez em que estiver na frente de um espelho, olhe-se. Olhe-se nos olhos. Se não gostar do que vê, isso será apenas outro aspecto seu para Amar.

Se começar a sentir que a qualidade do Amor está desaparecendo ou ficando estancada, é o momento de parar e observar cuidadosamente o que está fazendo. Talvez tenha esquecido de Amar desde onde está. De verdade, de verdade, de verdade, precisa amar tudo que vê.

Ao invés de dizer que não temos tempo suficiente, seria mais correto dizer que temos muitas opções. À medida que reduzimos nossas opções, nos sobra mais tempo.

Mas aonde for, encontrará distrações. Quase todos nós já passamos pela experiência de ir a um bar ou a um restaurante onde uma televisão está ligada em um evento esportivo. Enquanto você fala com seu amigo, ele olha a televisão e você se pergunta por que está ali perdendo seu tempo.

Você pode estar no restaurante mais lindo e romântico, comendo uma comida deliciosa, mas se seu acompanhante não lhe der atenção é provável que essa saída acabe por ser um desastre. Por outro lado, você pode estar em um barzinho, comendo uma comida medíocre, mas se seu acompanhante lhe der atenção, essa saída será fantástica.

Hoje em dia é incomum que se dê total atenção uns aos outros. Quando há um momento de silencio aparece um telefonema

ou um bip. Invariavelmente quando você vai dizer "eu te amo", o celular de alguém toca.

A qualidade da atenção é particularmente importante quando nos aproximamos do Espírito ou de Deus. Quando vamos meditar ou rezar nos convém colocar toda nossa atenção no momento. Nosso desafio está nessa atenção que a mente, o corpo, as emoções e a imaginação querem, movendo constantemente nossas mãos como se nos chamassem perguntando "e eu?". Felizmente Deus não se importa com isso. Ele não chama nossa atenção. Ele simplesmente espera pacientemente até que possamos lhe dar atenção.

Sim importar qual o comportamento, aparência ou apresentação, todo ser humano está envolvido em seu processo de progresso espiritual.
O progresso espiritual deles é o direito divino deles.
È mais valioso amá-los, que julgá-los ou criticá-los.

Algumas vezes, as distrações parecem aflitivas. Talvez você se sente para meditar e parece que a poltrona não é aquilo que queria. Então se moverá um pouco até que se sinta cômodo. E vem a sede. Você se levanta para beber um copo d'água antes de começar a meditar. Mas aí dá vontade de ir ao banheiro. E você vai ao banheiro, você volta e se senta, e então toca o telefone. E você se preocupa pensando se deveria atender ou não, e decide deixar a secretária eletrônica receber a mensagem. Então

se pergunta quem teria ligado e se levanta para ouvir o recado e descobre que era alguém oferecendo algum produto. Aí se senta de novo pensando que foi perda de tempo ter se levantado. No final se senta mais uma vez em silencio, e toca o alarme avisando que é hora de se levantar e ir trabalhar.

O melhor da perspectiva espiritual com respeito à vida, é que temos tudo em nosso interior. Onde estivermos, o que estivermos fazendo, tudo poderá nos guiar para uma vida espiritual enriquecedora. Não se trata de se sentar sobre as almofadas de meditação (ainda que isso ajude se lhe dedicamos tempo). Não se trata de estar com o grupo certo de pessoas (ainda que o companheirismo seja um grande apoio). Não se trata da roupa que se usa ou da dieta que faz. Não se trata da forma do seu corpo ou onde viva ou trabalhe. Não se trata a que Igreja, Mesquita ou Templo pertença, ou o quanto a frequente. Você é o templo, o lugar no qual rende culto. Tudo o que precisa fazer para perceber isso é *prestar atenção*.

REFLEXÕES SOBRE AMAR

Deixe que cada relacionamento Amoroso que
tenha com outra pessoa viva primeiramente em
seu interior.
Se o colocar no mundo
experimentará dificuldades.

Não há relacionamentos "aí fora".
Todos os seus relacionamentos estão
em seu interior.
O exterior é apenas um reflexo
do que está fazendo internamente

Em última instância, cada relacionamento que
tenha com outra pessoa, reflete seu relacionamento
consigo mesmo.

Amar é dar de si mesmo
cem por cento em cada momento.
Se estiver casado dê cem por cento
ao casamento e a sua esposa.

Se você se detém ou põe condições ao
casamento, e mantém uma parte
do seu Amor em reserva,
nunca saberá o que esse casamento
poderia ter sido.
Nunca saberá onde a expressão amorosa
poderia ter lhe guiado.

Se Amar noventa e nove por cento
e não for aos os cem por cento,
sentirá em um momento que falta algo.
e você saberá.

Quando você investiga e explora o Amar cem
por cento não existem zonas desconhecidas e
portanto não existe medo.

Capítulo 5

VITIMA, NÃO MAIS.

Temos a constante oportunidade de Amar as pessoas
muito além do seu comportamento, de amá-las
incondicionalmente,
depois dar meia volta e fazer o mesmo conosco

Jogar de vítima é um dos maiores jogos do planeta.

Ao permitir que suas emoções e reações ditem a forma de enfrentar a vida, provavelmente se sentirá como uma vítima.

É possível que tenha certeza que seus sentimentos são justificados pela dor e adversidades que tem suportado. Mas a dor e a adversidade não transformam ninguém em alguém especial. Todos passamos por dor e adversidades na vida. Em ultima instância é você quem se transforma em uma vítima. E você se transformará em uma vitima, quando deixar que as emoções guiem sua vida.

Em cada situação difícil que não puder controlar só há uma opção prática: *Torne-a sua de todas as formas*. Em outras palavras, escolha Amar, aceite com todo seu coração o que estiver acontecendo. Quando *escolher* de maneira ativa o que já estiver acontecendo, passará a ser o dono da situação e deixará de ser vítima. Mesmo quando tudo for um desastre poderá dizer: "Não importa, Amo Isso, e me amo", assim sentirá que não está mais a mercê das circunstancias da vida. É possível que tenha que repetir "Eu Amo Isso", mais de uma vez, antes de começar a

Ame-se por ser "cabeça-dura"

Ame-se por não poder tocar violão, cantar e compor músicas.

Ame-se por ser "bom em nada". Você é um "bom em nada" adorável!

Ame-se ainda que não saiba o que está acontecendo.

Mesmo que não sinta vontade de Amar, ame o sentimento de não sentir Amor.

se sentir melhor, mas, no momento que começar o bem-estar, não volte a olhar para trás. (Para ver outra forma de trabalhar com essa frase revise a **Prática 3: "Eu Amo Isso"**).

Existe uma história que nos mostra como é fácil permitir que nos tornemos uma vítima.

Quando pequenos elefantes são adestrados, os treinadores usam uma corrente grossa para prender com uma das pontas sua pata e a outra ponta prendem a uma estaca de ferro e a enterram profundamente na terra. Então eles deixam que o elefantinho puxe e puxe até que perceba que ele não pode ir a lugar algum; esse procedimento acontece por dois ou três anos. Passado esse tempo amarram a perna do elefante, mas a uma pequena estaca. O Elefante, baseado no que aprendeu, nem sequer tenta mover a estaca. É assim que um enorme animal se transforma em vítima de um frágil

pedaço de corda e está tão preso quanto se estivesse amarrado a grossos cadeados de ferro. Quando julgamos ser vítimas, nos comportamos como esses elefantes. Mas tudo que precisaríamos, seria um novo olhar, um pensamento totalmente novo, para nos libertar completamente.

Os animais não têm tantas escolhas quanto os seres humanos. *Nós* sim temos escolhas, e podemos escolher usar tudo o que acontece em nossas vidas para nosso crescimento e elevação. A historia sobre o elefante é maravilhosa para nos ajudar a ver onde estamos permitindo nos vitimizar pelo passado. Qual é sua pequena estaca? Que evento ou experiência de muitos anos atrás, está lhe mantendo atrás agora?

TOMANDO RESPONSABILIDADE

Grande parte de deixar de ser vítima, está em se colocar em uma posição de tomar responsabilidade sobre si mesmo e por seu relacionamento com os demais. Isso inclui ser responsável por seus sentimentos, pensamentos e ações.

Estamos condicionados a procurar no mundo a fonte de nossa satisfação. E quando as coisas não acontecem como gostaríamos, tratamos de encontrar algo ou alguém para culpar. Controlar é uma forma de jogar o Jogo da Vida; o jogo menor, tratando de fazer a vida funcionar. Mas como já disse antes, a vida *já* funciona. Culpar algo externo a nós, é uma tentativa

Não há uma forma de se separar do Amor e manter a liberdade. A única liberdade é Amar tudo.

Você pode ser tudo o que quiser, tão logo se torne incondicionalmente incondicional.

Amar é a chave. Amar total e incondicionalmente.

pouco afortunada de tentar recuperar o controle.

O fato é que nunca tivemos o controle. Nunca tivemos nenhum controle para perder. Não temos controle sobre nada que esteja fora de nós mesmos. A vida sempre acontece de acordo com as regras dela e não com as nossas. Quando decidimos cooperar totalmente com a vida, pode parecer que estamos no controle, mas na realidade estamos simplesmente fluindo em harmonia com ela.

O que, *sim*, estamos em controle é do que está em nosso interior. Não podemos fazer com que alguém mude sua forma de pensar, mas nós podemos mudar a nossa em um instante. Não podemos fazer com que alguém nos ame, mas podemos escolher amar todo o tempo. Em vez de tentar controlar as coisas que estão fora de nós, podemos nos enfocar em jogar o jogo mais importante, o Jogo do Amor.

Podemos viver sem culpar a outros. Podemos permitir que expressem sua individualidade. Não precisamos insistir que mudem, insistir para que os outros mudem é uma forma de luta.

Na verdade cada um de nossos relacionamentos vive dentro de nós. Os relacionamentos não estão "aí fora"; são um

reflexo do que está acontecendo com nossas próprias mentes e corações. As exigências que projetamos sobre os outros, em geral, são exigências que estamos fazendo a nós mesmos. Não é por acaso que a maioria de nós esteja tenso; trazemos sobre nós o peso de nossas expectativas projetadas nos outros.

Para evitar jogar ser a vítima, ou culpar a outros, precisamos manter nossos relacionamentos em dia e presentes. Isso significa que precisamos estar certos de que não baseamos nosso comportamento no que aconteceu na noite passada, na semana passada, no mês passado ou há vinte anos. Ao se liberar disso em seu interior, poderá estar presente aqui e agora com o relacionamento que sim, você tem o controle: o relacionamento consigo mesmo.

"Busque primeiro o reino de Deus... e tudo lhe será dado por acréscimo" [3]. *Devido a uma má interpretação dessa frase o homem tem venerado um Deus externo, buscando Deus no edifício de uma igreja, em um templo, em um tabernáculo, em cima da montanha, no fundo do oceano, na lua, e assim, não escutamos o resto que nos disseram que é "O Reino de Deus reside em vós"* [4]. *Não se pode dizer isso com maior clareza.*

No mundo exterior você pode identificar as coisas mais objetivamente e conseguir que muitos aceitem sua identificação. Pode possuir um objeto definido e por nele suas alegrias e esperanças. Mas pode ser que em algum momento perceba que sua satisfação não está "aí fora". A satisfação está dentro. Sua felicidade, seu bem estar, seu amor e seu êxito estão todos em seu interior.

As coisas celestiais, as coisas invisíveis são as coisas espirituais que irão durar para sempre. Estabeleça-se nesse lugar. Está dentro de você.

PERDOAR

Uma das formas como nos sabotamos e permanecemos paralisados no passado, são as "historias" que dizemos a nós mesmos sobre nossas vidas. Nossa historia individual explica porque somos da maneira que somos, ofertando as razões que precisamos para justificar nosso comportamento. O problema é que a historia em sua maior parte é ficção. Pode ter verdade suficiente para se tornar verossímil, pelo menos em nossas mentes. Mas quando vivemos nossas vidas baseadas em nossas historias, estamos, essencialmente, vivendo uma ilusão. Para ter uma vida autentica necessitamos desmanchar essa ilusão, deixando para trás nossa história de restrições e contrações.

Que historias você se conta, para justificar não ter o êxito que deseja em seus relacionamentos, saúde, finanças ou profissão? Essas historias começam com seu nascimento? Na sua infância? Nos últimos anos? Está relacionado com a falta de coisas, como Amor suficiente, dinheiro ou atenção? O problema está ligado a pais inadequados ou perseguições relacionados a sua raça, suas crenças religiosas ou sua orientação sexual (quando duvidamos sempre podemos culpar nossa religião, nossa cultura, nossa crença para explicar porque nos fechamos e contraímos).

Quando você pensa em sua historia, quais os temas que emergem constantemente? (Em geral há um ponto onde começou a se sentir uma vitima) Que julgamentos fez e talvez continue fazendo sobre você, os outros, o mundo, Deus? Em outras palavras, o que tem carga negativa para você nesses aspectos?

Perdoar é uma ferramenta importante para limpar o passado e colocar em dia sua historia. Mas especificamente, perdoe a si mesmo. Perdoar-nos é um conceito difícil de compreender porque vai contra os nossos condicionamentos.

Para muitas pessoas perdoar significa algum tipo de absolvição. Um sacerdote ou outra autoridade religiosa perdoa seus erros, ou você decide soltar seus sentimentos negativos com relação a alguém por ter lhe ferido de alguma forma.

Há outra forma de ver o perdão, uma que talvez não tenha considerado. Desde esse ponto de vista não se perdoa a *pessoa* pelo que você pensa que ela lhe fez; em vez disso, você *se* perdoa pelo *julgamento* que você colocou sobre aquilo que pensou que o outro lhe fez. E se foi *você* quem fez algo que não foi amoroso

com a outra pessoa, use o mesmo procedimento, perdoando-se pelo julgamento que colocou em seu comportamento.

Você pode dizer a alguém que pensa que lhe feriu, "te perdôo". Pode pedir desculpas a alguém que magoou. Mas na realidade nada disso é necessário. *Deus já perdoou tudo isso*. A pessoa que você julgou já foi perdoada e nós também. Mas se continuamos a manter negatividade contra alguém, então precisamos *nos* perdoar. Ainda que essa pessoa já tenha saído de nossas vidas há muito tempo, continuamos levando essa pessoa dentro de nós. Em nosso intimo onde precisamos criar paz. Ao nos perdoar o peso dos julgamentos negativos desaparece.

Perdoar-nos não é um ato de contrição ou uma penitencia. É uma perspectiva profunda e radical que conduz a soltar as tensões, os problemas e as preocupações. Quando você julga alguém, você a está levando isso consigo. É muito mais fácil soltar e perdoar.

O trabalho de Deus é perdoar. Quando observo a vida no planeta, frequentemente penso que *nosso* trabalho é manter Deus trabalhando (Mas por outro lado, talvez Deus tenha nos posto aqui para sermos treinados para fazer *o* trabalho *Dele*).

Talvez, você se pergunte como funciona perdoar a si mesmo. A Prática que vêm a seguir oferece algumas sugestões.

PRATICA 8

Perdoar

Perdoar é uma das maneiras mais rápidas e efetivas de soltar desgostos, tensões e julgamentos. Tudo que precisará fazer será *se* perdoar pelo julgamento que fez.

Perdoar-se por seus julgamentos geralmente libera a carga negativa sobre você e a situação. Para começar o processo pode dizer "Me perdoo por julgar..." e agregue uma referência da pessoa ou da situação em questão. Quando fizer isso descobrirá que, de maneira quase milagrosa, algo se solta e o peso que você sentia desaparece.

As declarações de perdão podem ser gerais "Me perdoo por julgar minha mãe". Mas se não sentir a sensação de liberação do julgamento, ajudará ser mais específico "Me perdôo por julgar minha mãe porque ela não comprou o par de sapatos que eu queria".

Talvez tenha magoado alguém, por exemplo, ferido seus sentimentos, mas essa pessoa não faz mais parte de sua vida e não é possível pedir desculpas pessoalmente. Nesse caso pode dizer "Me perdôo por julgar qualquer coisa que tenha feito a _____ *(diga o nome da pessoa)* quando_____*(coloque uma palavra ou frase descritiva)*.

Como você sabe se soltou o julgamento? Talvez suspire espontaneamente ou respire profundamente. Ou sinta uma corrente de energia ou calor pelo corpo, ou uma sensação de alívio. Quando você impõe um julgamento a outra pessoa, esse julgamento fica alojado no seu corpo. Perdoar-se libera a outra pessoa do seu campo de energia.

Programe pausas para se perdoar ao longo do dia. Dedique dez segundos, sentado em silencio perdoando-se por se julgar e por julgar os outros.

Se você se observar com cuidado verá que suas partes obscuras emergem porque estão buscando o Amor. O melhor que pode fazer sobre isso é dar Amor. O poeta Rainer Maria Rilke escreveu: "Talvez o mais horrível no mais profundo de nosso ser, seja algo desamparado que precisa de nossa ajuda".

Perdoar é um ensinamento essencial para todas as importantes tradições de Fé. Mas é mais que um exercício espiritual. Existem provas médicas que indicam que o perdão faz bem para a saúde. Um artigo da página da Internet da ABC News expõe os resultados de um estudo, indica que as pessoas que perdoam têm sua pressão sanguínea diminuída [5]. Os indivíduos que têm mais dificuldade para perdoar, têm uma tendência a pressão alta.

De acordo com Carl Thorensen, diretor da Stanford University forgiveness Research Project, no passado os especialistas ignoraram as pesquisas sobre o perdão. Mas, novas pesquisas sugerem que novas conclusões conduzem a aceitação do perdão como uma forma viável de solucionar conflitos. "O perdão não é somente um conceito religioso é algo que podemos e devemos nos esforçar para conseguir", disse Thorensen. "Perdoar é o ato mais válido que podemos ter".

É preciso muita coragem para perdoar algo particularmente doloroso. Mas perdoar não significa desculpar ou justificar um comportamento errôneo, mas sim é uma forma de deixar para trás o julgamento e a ferida que se carrega e seguir adiante. Como vimos anteriormente, quando você está furioso, é você quem sofre. Thorensen resumiu isso quando disse "O ressentimento é o veneno que você bebe, enquanto mantém a esperança de que a outra pessoa morra". Portanto faça as pazes com você e com todos os que lhe rodeiam. Por exemplo, você pode se perdoar por julgar que não fez algo tão bom quanto poderia. Pode se perdoar por julgar que se julgou. E pode se perdoar por esquecer que é um ser Amoroso e espiritual.

À medida que você se perdoa poderá dizer: ”Isso já não é real, não existe mais, e minha vida começa de novo nesse momento”.

NO LUGAR PERFEITO PARA SEU EXITO FUTURO

Muitos se consideram a soma de seu passado, o resultado de tudo que acumularam ao longo do tempo. E essa é uma forma de ver a vida.

Eu prefiro ver de outra forma. Desde o meu ponto de vista, a pessoa que sou hoje está no lugar perfeito para meu futuro. O futuro e não o passado conspirou para me colocar onde estou agora nesse momento, nesse lugar, nessa posição em minha vida, para que possa reclamar o potencial que me espera.

Você também está no lugar perfeito para seu futuro. Desde essa perspectiva você poderá contar a história de seu êxito. E seu êxito estará onde o Amor lhe liderar. Seja específico quando descrever seus êxitos nos aspectos que quiser melhorar. Não deixe nada de fora. Veja, ouça, sinta sua nova atitude e sua nova perspectiva como se *já a estivesse vivendo*. Pense nisso como sua historia de expansão.

Certifique-se de seja uma fantasia exitosa. Acrescente a ela um final feliz.

Uma das particularidades da natureza humana é que mesmo que as possibilidades sejam infinitas, porque são uma fantasia, tendemos a nos imaginar perdendo. À medida que criar suas

histórias sinta-se contente, sinta-se feliz quando contemplar o melhor resultado para você.

É possível que agora entenda que você criou uma historia sobre seu passado. Claro que algumas coisas aconteceram, mas possivelmente você se apropriou, e logo criou uma filosofia para justificar suas decisões e ações. Agora poderá criar uma nova historia, com uma nova filosofia, e começar vive-la.

REFLEXÕES SOBRE AMAR

Você ama alguém porque o ama,
ou pela forma como ela lhe ama?
Você ama alguém por sua personalidade, seu corpo,
seu comportamento, seu dinheiro,
ou sua posição no mundo?
Você tenta controlar quem ama
para que se comporte como deseja?

Os padrões de controle que aprendemos quando somos muito jovens aos poucos
se expressam inconscientemente em nossas vidas adultas. Se uma criança não se comporta como os adultos querem, eles, aos poucos, tiram o Amor pela criança para que ela se comporte como eles querem,
com a finalidade de receber Amor.

Quantas vezes você retirou sua expressão de Amor porque alguém não fez o que você queria, da forma como queria?
Você não pode exercer o controle sobre os outros enquanto estiver na consciência de Amar.

Mesmo no meio do conflito pode deixar o Amor
liderar.
Vi um casal discutir como se o conflito
fosse uma catástrofe.
E no outro dia vi o mesmo casal
se amando como se nada tivesse acontecido.
Algo aconteceu. Um deles escutou a voz do Amor
que chamava e a seguiu.

A maior parte das discussões
entre casais tem a ver com Amar.
O desejo que existe por trás das palavras, geralmente
é que a pessoa quer ser amada como é:
Sem exigências de mudanças ou julgamentos.
Escute o Amor.
O Amor sabe que você tinha uma boa razão
para se casar e a razão é aprender a viver e Amar
incondicionalmente.

Capitulo 6

AS BENÇÃOS JÁ FORAM DADAS

Mesmo que ainda não saiba o plano de Deus para você, para seu vizinho e para o mundo, ele é perfeito.

A história de Jacques Lusseyran, um herói da resistência francesa durante a Segunda Guerra mundial, é um exemplo extraordinário de como encontrar alegria em circunstâncias difíceis - e como *não* se sentir uma vítima, não importa o que aconteça [7]. Lusseyran teve uma infância idílica até os oito anos de idade quando ficou cego em um acidente na escola. Descobriu rapidamente que apesar da cegueira total podia ver uma radiação interna. A pegadinha era que ele só podia ver a luz quando estava amando. Quando a raiva, a impaciência ou o medo se apoderavam dele, a luz empalidecia e desaparecia totalmente. Nesses momentos, ele dizia, que se sentia realmente cego.

Durante a Segunda Guerra Mundial, depois que os nazistas ocuparam a França, Lusseyran se uniu a um movimento de Resistência. Foi capturado e enviado ao campo de concentração de Buchenwald. Dos dois mil franceses presos ali, Lusseyran foi um dos trinta que sobreviveu. Depois escreveu que suas experiências no campo confirmaram duas verdades importantes: a vida de cada pessoa se define internamente, que o medo mata e que a alegria sustenta a vida.

Em Buchenwald, Lusseyran conheceu um ancião excepcional chamado Jeremy, que apesar das condições miseráveis no campo, transmitia uma presença alegre e curativa. Jeremy lembrava para não julgar com dureza nem a situação, nem os nazistas. Lusseyran percebeu que os prisioneiros que morriam primeiro eram os que consideravam estar em um inferno. Mas Jeremy nunca se considerou uma vítima, menos ainda um dos bons que estava contra os maus. Para Jeremy a vida em Buchenwald tratava-se de seres humanos fazendo o que fazem normalmente. Jeremy explicou que antes de chegar a Buchenwald havia visto gente que vivia com medo e se queixando. O mesmo acontecia no campo; a única diferença era o lugar. O que Jeremy estava dizendo era que Buchenwald estava dentro de nós. São nossas mentes que a transformavam em inferno e alimentavam o horror. Portanto temos dentro o poder de escolher algo diferente.

De alguma forma Jeremy tinha os recursos internos necessários para encontrar alegria no meio do horror. "E a encontrava durante momentos do dia onde os outros só encontravam medo", lembrava Lusseyran. Chegamos à conclusão que Jeremy conseguiu romper o hábito do julgamento que nos leva a pensar que a adversidade é algo "mau" e a nos sentir vitimas dela. "Tocara a parte mais profunda de si mesmo e liberado... o essencial, isso que não depende de nenhuma circunstancia".

O psiquiatra Victor Frankl, autor de *O homem em Busca da Compreensão* [8], também passou um tempo em campos de concentração durante a Segunda Guerra Mundial. A partir de sua experiência em Auschwitz, desenvolveu uma forma

de tratamento terapêutico chamado logoterapia, proveniente de logos, a palavra grega que se traduz como o que traz compreensão, e que nos sugere que observemos nosso sofrimento para encontrar nele um propósito mais valioso para a nossa vida. Frankl disse que não deveríamos perder tempo questionando a vida, perguntando, "por que isso acontece comigo?". Em vez disso, deveríamos permitir que a vida *nos* questionasse.

O primeiro mandamento é Amar a Deus.

O segundo é Amar a seu vizinho.

Vejamos como isso funcionaria em uma situação da vida cotidiana. Digamos que você está em um engarrafamento. Em vez de perguntar, "por que há tanto tráfego?", poderia considerar a pergunta que surge com a situação, "Quanto eu posso ser paciente?". Vista desde essa perspectiva, a mais frustrante das situações, se torna uma oportunidade de observar e aprender.

Um campo de concentração é um exemplo extremo de dificuldade. Mas as experiências de sobrevivência como as de Lusseyran e Frankl nos ensinam uma verdade importante e básica: nem sempre podemos escolher nossas circunstâncias, mas *si* podemos escolher nossa atitude perante elas. Em todo momento podemos escolher para onde dirigir nossa atenção: para ser vítima ou para viver nossa essência Amorosa.

Uma e outra vez, ouvimos falar de pessoas que se fortaleceram devido à adversidade e que chegaram a um lugar de Amor apesar de sofrimentos inimagináveis. O desafio é descobrir o presente, a alegria, em cada nova situação, a medida que a vida se revela; isto é, encontrar uma oportunidade de inspiração, aprendizado e crescimento.

ACEITAÇÃO: A PRIMEIRA LEI DO ESPIRITO

A maior parte do sofrimento humano surge da brecha entre onde pensamos que *deveríamos* estar e o que *é*. É aí onde encontramos os problemas por resolver, as preocupações, as queixas e os julgamentos sobre as injustiças da vida, assim como nossas fantasias sobre como gostaríamos que fossem as coisas.

Sempre podemos encontrar boas razões para nosso comportamento: precisamos de dinheiro, nossas famílias esperam por isso, devemos a sociedade, etc. Nossas historias, razões e desculpas sempre são "perfeitas", e as dos outros também. Quando alguém faz alguma coisa que você não gosta, pode ter certeza que tem uma explicação perfeita, tal como você com seu comportamento.

Aceitação é chamada a primeira "lei" do Espírito, e com boa razão. Se pudermos aceitar *o que é*, não haveria conflitos na vida. Não haveria problemas. Não haveria histórias. Aceitar uma situação exatamente como é, faz desaparecer as brechas entre *o que deveria ser* e *o que é*.

A idéia de aceitar vem seguida de muitos "sim" e "mas": "Sim, mas se aceitar as coisas com passividade, o mundo irá pelo cano". É possível que já tenha suas objeções preparadas. Mas se permitir aceitar de verdade, mesmo que por poucos segundos, descobrirá imediatamente a saída do dilema criado por seus "deveria".

Aceitação não é um estado passivo. Longe disso. Aceitação é ativo porque requer muita atenção. Aceitar compreende infinitas sutilezas e tonalidades. Quando atravessar de verdade o umbral da aceitação, encontrará de imediato a alegria e a paz. Estará no agora. Encontrará a si mesmo no amor.

Parece fácil Amar a Deus até que você descobre que para Amar a Deus tem que Amar tudo, incluindo o próximo. O próximo pode lhe irritar e incomodar, então essa irritação fechará a porta a seu próprio paraíso interno.

Quando Amar a seu próximo e a sua irritação, as portas voltarão a se abrir.

Quando fazemos muito esforço para conseguir o que se quer, com frequência nos encontramos em uma situação que produz tensão; quando aceitamos, soltamos a tensão e a resistência, permitindo que os resultados cheguem naturalmente.

Muitas pessoas descobrem a aceitação logo antes de morrer. Elas soltam. Nada lhes incomoda. Eles encontram paz e o Amor brilha nos olhos deles. E simplesmente uma benção estar na presença deles.

Será que precisamos mesmo esperar o momento de morrer para descobrir a benção de aceitar?

REFLEXÕES SOBRE AMAR

Ao confrontar os desafios de sua vida,
eleve-se ao ponto mais alto em seu interior,
que é o Amor.
É aí onde encontrará a chave do Reino.

Mas há uma armadilha.
O Amor deve incluir todas as coisas.
Deve Amar sua depressão, Amar seu desespero,
Amar sua raiva, Amar sua confusão
e Amar sua irritação.

Se levar irritação para as pessoas,
ame a raiva e as pessoas.
Às vezes, você é o mestre da irritação.
Em vez disso, não preferiria ser um mestre do Amor?

Ao escolher aceitar, em lugar de exigir mudança, ao escolher apoiar em vez de criticar; ao escolher o Amor em lugar da dor, algo em seu interior se levanta e celebra.

Você pode sentir que seu coração vai explodir com a plenitude do Amor. Então, em lugar de tentar controlar um relacionamento, descobrirá que pode soltar e simplesmente estar no relacionamento.

Não será preciso fazer nada, exceto ser natural. E o ato mais natural, e mais próximo a Deus, é simplesmente Amar.

Alguma vez percebeu que a única coisa boa no sofrimento é quando ele acaba?

Quando o sofrimento acaba, você sente que aprendeu algo, e pensa que o sofrimento foi bom para você. No entanto, poderia ter aprendido sem sofrer.

Como você solta as coisas que estão em sua consciência
que já não lhe servem?
A resposta é: abra-se a um Amor maior.

O Amor entrará em você e revolverá a dor que bloqueou até de si mesmo. Como foi revolvido, começará a superficializar e a se liberar.

Você tem a habilidade de se elevar.
Não se contraia de suas experiências.
Abençoe-as. Ame-as.
São seus degraus
para a expansão e consciência superior

Não é necessário forçar seu despertar ou apressar seu desenvolvimento. Você pode ajudar o processo se amando a cada momento e tratando as pessoas com bondade e honestidade.

Capítulo 7

SOLTE E DEIXE QUE DEUS FAÇA

Para poder se expandir a um nível mais elevado de consciência será preciso ter menos coisas que lhe prendam aqui. Você precisa soltar.

Muitos de nós vive sobre um ou mais sistemas de crenças: a de nossos pais, nossa religião, ou pelo menos de nossa cultura. O que chamamos de nossas crenças, são provavelmente as crenças que herdamos dos outros. A espiritualidade prática pede que examinemos todas as nossas crenças e a façamos passar por uma simples prova: *Essa crença me serve?*

O que quero dizer é: Essa crença acrescenta algo positivo a sua vida? Ela dá a sensação de expansão?

Você saberá intuitivamente quando uma crença não serve ou não serve mais, porque experimentará contração em sua consciência. A contração às vezes se manifesta como tensão ou mal estar, e até como uma enfermidade física. Quando experimentar contração prove o seguinte exercício:

Pergunte-se: O que já não me serve mais?
Só porque algo lhe serviu no passado não significa
que continue servindo.
Então faça uma lista de tudo que não serve. Imagine-se
soltando uma dessas coisas. O que você soltaria?
Pode soltar agora?

Ao acordar cada manhã, pode ser uma boa idéia pedir que a paz de Deus lhe acompanhe e que tudo que tocar nesse dia. Se pedir por sintonia a cada dia, isso mudará a qualidade de sua vida.

Se for um com a consciência de Deus, nenhum homem poderá estar contra você.

Não importa o que aconteceu em sua vida, não será preciso continuar carregando a experiência. Solte o passado, ponha-se no presente, e faça com que esse momento sirva, isso será importante para sua saúde e bem estar.

SOLTE O CONTROLE

Reconheça o que você segue carregando, pois esse é o primeiro passo essencial para soltar. Negar não faz com que algo desapareça. Na verdade, o ato de negar algo, afirma sua existência, porque se coloca energia ai. Se, por exemplo, você derramou algo no chão e não se incomodou em limpar, cada vez que a observar necessitará dedicar energia para dar a volta e não pisar. Da mesma maneira, negar uma perda, incômodo, ou desilusão vai requerer um investimento grande de energia mental para evitar o tema.

Você deve arriscar soltar o que não serve mais, para poder entrar no âmbito do que serve. Ao permitir soltar os pensamentos e emoções negativas, criará um espaço que pode ser preenchido com seu Amor.

Talvez já escutou a expressão "Solte e deixe que Deus faça". Soltar é uma forma de dizer "Relaxe. Você não está a cargo". Deixar que Deus faça é uma forma de dizer "Tenha paciência. Tudo será cuidado".

Solte a dor e a culpa e essas não mais lhe dirigirão.

Deus já está presente em seu interior. Você só precisa ter paciência para que essa verdade se revele a você. À medida que começar a relaxar e escutar seu interior começará automaticamente a se sintonizar com a presença de Deus. Com essa percepção, pode começar a deixar que Deus fique a cargo. À medida que "deixar Deus" lidar com sua vida, os problemas do mundo exterior terão menos poder sobre você, e experimentará mais Amor e será mais fácil perdoar-se, e perdoar os outros. Soltar e deixar que Deus faça, conduz a liberdade interna.

PRATICA 9

Soltar e deixar que Deus faça

Soltar e deixar que Deus faça é outra forma de dizer "Relaxe e tenha paciência". Comece prestando atenção a sua respiração. Enquanto a respiração

flui por seu abdômen, solte. Relaxe seus ombros, alinhe seu corpo com o fluxo da gravidade, e libere qualquer tensão por seus pés até a terra. Permita sua cabeça "flutuar" no topo de seus ombros.

À medida que relaxar o corpo e se enfocar em sua respiração, verá a extraordinária rapidez com que chegará a um lugar de paz em seu interior. Esse será o primeiro passo para se conectar com seu espírito, se sintonizando com a presença de Deus.

Poderá perceber a presença do Espírito na mudança da qualidade de energia ao seu redor. Quando você está em sintonia, é natural que tudo ande melhor em seu interior e ao seu redor.

O momento em que quiser chamar por Deus, tudo o que precisará fazer é se sentar em silencio e escutar. Se não acontecer nada e se sua única experiência for a quietude, também é maravilhoso, porque Deus está nessa quietude.

PARA O BEM MAIOR

Orar tem tanta conotação religiosa que nossos preconceitos podem impedir de ver como podem ser simples e efetivas.

Em poucas palavras: a oração funciona. Não é necessário que seja complicada ou tenha um ritual. Uma oração pode conter três ou quatro palavras. Existem pessoas que obtêm resultados maravilhosos com orações simples. Um exemplo de uma oração simples é: "Deus ajude com minha saúde". Repetir essa oração pelo menos uma vez ao dia durante um mês poderá dar resultados surpreendentes.

A natureza Amorosa atrairá as coisas de natureza Amorosa.

A Luz em você atraíra a Luz em outros.

Não tenha medo de pegar alguém pela mão.

Não tenha medo de abraçar as pessoas.

Compartilhe o Amor.

Dê o Amor de presente.

O resultado será mais Amor em você como resultado.

Existe um crescente corpo de pesquisas cientificas que confirmam o poder da oração. Em muitos casos os resultados positivos não se associam com nenhuma religião em particular. Um exemplo é o agora famoso estudo que envolveu cerca de quatrocentos pacientes com problemas de coração no "San Francisco General Hospital" [9]. Para a metade dos pacientes foi dado um tratamento médico de alta tecnologia e à outra metade se deu o mesmo tratamento, e se acrescentou a oração.

Nem os pacientes, nem a equipe médica sabiam que pacientes receberiam as orações.

Os resultados foram extraordinários. Em quase todos os níveis, os pacientes que receberam as orações obtiveram melhores resultados, que os pacientes que só receberam o tratamento médico. O grupo que recebeu orações se recuperou primeiro e teve menos óbitos, e mesmo os que morreram durante o curso do estudo relataram melhor qualidade de vida e mais felicidade nos dias antes de morrer, que os pacientes que não receberam as orações.

Talvez, você assuma que quanto mais específica for uma oração melhor seriam os resultados. Mas as pesquisas têm demonstrado que ainda que as orações específicas e detalhadas possam obter resultados, a oração não específica, ou seja, geral, é ainda mais efetiva.

Uma oração geral pode ser algo assim "Faça-se a Sua vontade". Em outras palavras, ponha os resultados nas mãos de Deus, tendo fé que o resultado será o melhor para todos os envolvidos na situação. As pesquisas demonstram que as orações não específicas são duas ou três vezes mais efetivas que as específicas. Não importa quão certo estejamos do que necessitamos, Deus sempre sabe mais.

Ao final de cada oração sempre agrego a frase "para o bem maior de todos os envolvidos". Às vezes encurto e digo somente "para o bem maior". Quando digo essas palavras, estou aceitando que não sei o que é melhor para mim, mas que uma

inteligência superior, sim sabe. Escuto as pessoas dizerem "isso ou algo melhor, para o bem maior", como uma forma de reconhecer que Deus pode ter planos muito mais grandiosos para nós (e para outros), do que possamos imaginar.

Colocar nas mãos de Deus o resultado de nossas orações impede que nossos egos interfiram, e nos ajuda a evitar manipular as circunstancias, para que nos beneficiemos a custa de outros.

PRATICA 10

Oração

Qual é sua oração nesse exato momento?
Mantenha-a simples. A oração não precisa ser complicada. Lembre-se que não é necessário incluir detalhes. Tudo o que é necessário é que ponha a situação nas mãos de Deus e deixe que Deus se ocupe dos resultados. Ao final de sua oração pode agregar "para o bem maior de todos os envolvidos", ou simplesmente "para o bem maior", como uma forma de reconhecer que talvez não saiba o que é melhor nessa situação, mas que um ser superior sim, sabe.

Experimente repetir a oração pelo menos uma vez ao dia durante um mês. Observe se serve. Dizer uma

> oração diariamente talvez pareça ridiculamente fácil, mas pode ser que você se surpreenda quanta disciplina requer. A oração implica não só as palavras que se diz, mas cumprir com o compromisso em dizê-las, a cada dia, sem falhar nem um.

A LUZ

Existe uma tendência de pensar que se nos preocupamos o suficiente com uma situação, podemos mudá-la. É minha experiência que se preocupar não é muito efetivo para mudar algo. Na realidade pode aumentar a tensão do corpo, mente e emoções, e o resultado pode ser que se sinta pior. Se você se preocupa muito, pode adoecer. Se adoecer outras pessoas necessitarão cuidar de você. Portanto se preocupar pode criar mais do problemas que está tentando resolver.

É muito mais fácil dar os problemas a Deus ou a Luz. Você pode pegar uma situação ou problema e dizer: "Ponho isso na Luz para o bem maior". É impresionante como isso é liberador.

Quando me refiro "a Luz", estou me referindo a mais elevada e pura Luz que existe. Essa Luz é uma força espiritual, uma emanação de Deus que pode ser usada como uma ferramenta pratica na vida diaria. A Luz sempre está disponível para você, mas, para receber assistencia da Luz é necessário pedir. Como

a Luz está em todo lugar, todo o tempo, quando se "pede" pela Luz, na verdade, o que estamos pedindo é que *nos* tornemos presentes com a Luz. Está trazendo sua atenção para Luz. Nesse aspecto, trabalhar com a Luz, é semelhante a pratica da respiração. Você sempre está respirando, mas trazer sua atenção *consciente* para respiração, pode ser transformador. O mesmo com a Luz.

Para encontrar a paz interna, é necessário silenciar a voz, para assim poder escutar a voz do Amor de nosso interior.

A medida que entrar em sintonia com a Luz, se repetir em silencio "peço a Luz para o bem maior", isso proverá uma forma de apoio e proteção. Se existem situações ou pessoas que lhe inquietam, coloque-os na Luz e solte, confiando que a Luz está com eles. É possível que liberando os problemas na Luz, sinta que desaparecem de seu interior e se sinta mais livre.

Voê pode trabalhar com a Luz a qualquer momento (veja a **Prática 11: Pedir a Luz**). Mas como acontece com a prática da oração, quando usar a Luz será melhor que sua intenção seja para o bem maior.

PRATICA 11

Pedindo a Luz

Pedir a Luz é uma ferramenta efetiva e prática para soltar suas preocupações e inquietudes. É uma forma de estar presente com a força espiritual de Deus. A seguir tem uma oração para pedir a Luz que pode ser dita no começo de cada dia, ou a qualquer momento que precise de mais clareza e apoio em sua vida.

Comece sentando-se em silencio e dedique uns segundos a relaxar com a respiração. Deixe que sua mente e seu corpo descansem. Agora em silencio, repita as seguintes palavras (ou use suas próprias palavras):

Querido Deus, peço nesse momento a Luz Deus, a Luz mais elevada e pura, para que esteja comigo agora, que me rodeie, me proteja, proteja essa habitação ou esse espaço para o bem maior. Peço que a Luz vá diante de mim, para que possa crescer internamente e soltar qualquer coisa que já não me sirva. Peço que meu coração esteja

aberto para Amar. Peço que a Luz seja enviada para aqueles que amo, para o bem maior.

Se há certos indivíduos que queira colocar na Luz, pode dizer seus nomes em silêncio. Se tiver conflito com qualquer problema em particular, pode por essa situação na Luz. Uma vez que tenha posto um problema ou inquietude na Luz, pode soltar, sabendo que a Luz está nela e que já não é necessário se ocupar mais (Se a situação volta e lhe distrai mais uma vez, pode voltar a coloca-la na Luz).

Quando terminar de colocar as pessoas e situações na Luz, pode encerrar sua oração com as seguintes palavras : *"Peço tudo isso com Amor e agradeço"*.

Enviar a Luz para o bem maior de uma pessoa ou situação e até de um país pode ser um grande serviço. Se você se preocupa com os problemas do Oriente Médio, por exemplo, no lugar de lamentar quão terrível é a situação, pode fazer algo prático enviando a Luz: "Para o bem maior, peço que a Luz seja enviada ao Oriente Médio". Enviar a Luz não é mais que escolher utilizar sua natureza de serviço para ajudar.

Talvez, você se pergunte como sabemos que enviar a Luz nos ajuda? A única resposta é a experiência prática. Como já vimos, a oração funciona, mesmo que a pessoa pela qual se reza, não

saiba o que está acontecendo. Em uma situação tão complexa como a do Oriente Médio, pode ser dificil ver resultados diretamente, mas isso não significa que não esteja acontecendo nada. A medida que começar a utilizar mais e mais a Luz na sua vida, começará a notar mudanças, e poderá então utilizar sua própria experiência.

REFLEXÕES SOBRE AMAR

Não resista a negatividade em seu interior. Ame-a.
Amar purifica e elimina qualquer negatividade.

Se tiver um pensamento negativo, ame a idéia de ter um pensamento negativo.
Essa é a forma de converter um obstáculo em um degrau que ajuda a elevar.

Ou pode dizer: "Não preciso percorrer esse caminho" e então não faça.

Você tem o direito a direção.
Na verdade, uma vez que deixe o Amor liderar, é sua obrigação. Se não cumprir com essa obrigação, então será as consequências que irão liderar. As consequências são suas reações, em lugar de ações.

Ame suas consequências.
São suas oportunidades de aprender.
São suas oportunidades de adquirir sabedoria.
São suas oportunidades
de identificar apropriadamente qual é a verdade.

Quando você se fecha, pode se deprimir, porque estranha o Amor que experimentou antes.
Se não puder estar em contato e compartilhar o Amor que está presente, então compartilhe sua depressão e ansiedade. Trate sua depressão e seu Amor como iguais.

Ansiedade, Amor, depressão e felicidade, todos devem ser tratados igualmente Quando é assim, não existe um lugar para algo "melhor" ou "pior" em seu interior, assim que o julgamento deixar de ter poder em sua consciência.

Quando você trata sua depressão da mesma forma que seu Amor, então, um não tem mais poder que o outro e estará livre para escolher a expressão que quer ter.

CAPÍTULO 8

UMA PERSPECTIVA ESPIRITUAL

Aquele por quem você tem esperado já está aqui,
e tem estado durante muito tempo.
Você é o ser espiritual que tem tentado encontrar.

Como disse uma vez o cientista e místico jesuíta Teilhard de Cherdin, não somos seres humanos que estamos passando por uma experiência espiritual; somos seres espirituais que estamos passando por uma experiência humana. Esse é um lembrete poderoso de que a maneira como nos definimos tem como resultado a maneira como experimentamos a vida. Aos poucos as pessoas acham mais fácil se verem como vilões que como herois. Mas assumamos, por um instante, que você *é* um ser divino, um ser espiritual, que está passando por uma experiência humana. E assumamos, que tem poderes divinos. Vamos um pouco mais adiante, assuma que é um *super-heroi* com *super-poderes*.

Quais são os seus super-poderes? Talvez você esteja tentando responder: "Que super-poderes? Não consigo nem mesmo lavar a roupa no tempo que quero". Mas lembre-se, você é um ser divino, é sua herança divina ter certos poderes. Um desses poderes é escolher. Esse é um poder assombroso. Alguns outros são: o de Amar, por exemplo, e o poder de perdoar.

Pense como você nega seus super-poderes, talvez, quando se compara com outros, ou quando se enfoca em algo que é

Amando, você pode se expandir mais adiante das resistencias e limitações de sua vida. Você tem a oportunidade de mudar o fluxo de sua vida através de sua habilidade de Amar.

uma carência de auto-estima, ou quando se identifica em excesso com símbolos externos, como posição social, pocessões, ou a quantidade de dinheiro que tem. Para muitas pessoas um super-poder significa a habilidade de controlar os outros. Isso não é um super-poder; isso é simplesmente um desejo de controlar. Os verdadeiros super-poderes, vem de dentro, apenas com a possibilidade de mudar nossas vidas, mudando a pespectiva.

A pergunta que talvez esteja fazendo agora seja: "Por que se tenho todos esses super-poderes, não estou demonstrando na vida?"

Você se lembra do Super Homem? Mandaram-no para Terra quando era uma criança, antes do planeta Kripton explodir. Na Terra tem super-poderes e é invencível. Sua única fragilidade é a kriptonita, a substancia da qual era feita seu planeta. Quando há kriptonita por perto, Super-Homem se enfraquece e seus super--poders desaparecem. Se passa suficiente tempo perto dela, se fragilisa de tal forma, que até pode morrer.

Qual é sua kriptonita? Seus pontos frágeis? O que lhe debilita e faz perder seus super-poderes?

A maneira mais comum de perder nossos super-poderes é através dos julgamentos e sentimentos de vitima. Talvez você

se lembre da história do Jeremy, das pessoas no campo de concentração que se sentiam vitimas e morriam primeiro. Essas pessoas permitiram que suas crenças roubassem seus poderes divinos, incluindo o poder de escolher.

Ao invés de Amar sua vida e pensar que está limitado, aproxime-se do Amar, sabendo que pode se expandir mais além de qualquer limitação e viver na liberdade que está sempre com você.

Talvez tenha julgamentos sobre o que fez ou deixou de fazer. Talvez se ressinta com a forma como foi criado, ou sua falta de educação, ou a pessoa que escolheu para casar. Talvez tenha um conto irrefutável de porque certos aspectos de sua vida se desenvolveram como fizeram, e porque isso justifica que se sinta uma vitima. Mas, você pode ver como esses julgamentos e sentimentos de que é uma vitima estão roubando seus poderes divinos, sua habilidade de escolher uma vida de expansão, baseada em Amar e perdoar, em lugar de uma vida de contração baseada na negatividade e no medo?

Não esteja disposto a entregar seus super-poderes tão fácilmente. Respire e tome um tempo para aceitar sua identidade de super-heroi, que é o umbral que precisa atravesar para se aceitar como um ser divino. A **Prática 12: Aceitando seus Super-poderes,** que aparece a seguir, pode ajudar a aceitar sua identidade de super-heroi e reclamar seus poderes.

PRATICA 12

Aceitando seus Super-poderes

Super-Homem tinha sua capa. A Mulher Maravilha tinha as pulseiras. Agora que você aceitou sua identidade de super-heroi, a natureza divina que é seu núcleo, que sinais ou símbolos externos lhe ajudarão a lembrar dos super-poderes que possui?

Primeiro precisa de um nome. Um bom lugar para começar é em que qualidade que você decidiu desenvolver (revise, **Faça sua vida andar**). Alfredo, o perdoador? Paula, a Pacífica? Capitão Compaixão? Linda, a Amorosa?

Talvez goste de ter um talismã? Uma varinha mágica? Uma capa? Uma pedra especial, ou uma joia? E que tal um simbolo, uma imagem, uma coroa, ou um estandarte?

Finalmente precisará de uma postura ou um gesto, sua atitude de super-heroi. Observe como lida com seu corpo, como pára, como se move quando assume sua identidade de super-heroi, e todos os seus super-poderes. Que gestos você faz? Qual a expressão de seu rosto?

Quando você passa por dificuldades ou desafios em sua vida, ou quando está funcionando como um super-vilão, indignado, julgando, ressentido, sentindo-se vitima, se assume sua postura de super-heroi, é muito possível que sua atitude mude e se transforme em positiva.

Muitos de nós nos fechamos, entregamos nosso poder, quando nos deparamos com a dor e o sofrimento. Evitamos as cenas que nos perturbam, desviamos o olhar ou as evitamos. Mas quando deixamos que o Amor lidere podemos acessar o super-heroi em nosso interior e enfrentamos os mesmos disturbios sem sair de nosso centro. A vida sempre está nos dando a oportunidade de estar totalmente presentes em nossa capacidade de super-heróis. Não precisamos desistir de nosso poder, de nosso centro.

UMA PERSPECTIVA AMOROSA

Ao longo do tempo nossas crenças e condicionamentos podem crescer e se tornar mais complexos. Começam a ter vida própria. As vezes, as pessoas discutem assuntos religiosos de forma automática sem sequer considerar se suas respostas são racionais. É fácil esquecer que a maioria dos ensinamentos espirituais se baseiam no Amor. Quando as pessoas dizem que não

A risada é o amor que se demonstra, é o amor sendo expresso. É tão bom e curador ser capaz de tit de si mesmo e consigo mesmo.

Se você se levar muito a sério, irá cair de joelhos com o mundo sobre seus ombros. E essa poderá ser uma grande carga

acreditam em Deus, pergunto se alguma vez experimentaram Amor. Quase sempre respondem que sim. Desde meu ponto de vista, se você teve uma experiência de Amor, teve uma experiência de Deus.

O Novo Testamento diz, "Deus é Amor, e o que permanece no Amor, permanece em Deus e Deus nele" [10]. Se você acredita não saber quem é Deus, pergunte-se se conhece o Amor. Se conhece o Amor, então conhece Deus.

Quando Jesus ensinou a Amar a Deus com todo seu corpo, mente e Ama e amar a seu próximo como a si mesmo[11], estava se baseando em uma tradição religiosa judaica. Essas idéias não surgiram com ele. Estava repitindo o que agora chamamos de Velho Testamento, [12] Jesus agregou "Um mandamento novo vos dou: Que ameis uns aos outros como vos tenho amado, vois também deveis Amar uns aos outros " [13].

Talvez, tenha notado um tema comum durante o ultimo paragrafo: *Amar* a Deus com seu corpo, mente e Alma. *Amar* o próximo como a si mesmo. *Amais* uns aos outros como eu vos tenho *amado*". Essas palavras para mim são ensinamentos essenciais de Jesus e da Bíblia.

Contemplar a vida desde uma perspectiva espiritual é fascinante, uma viagem muito interessante. Não é preciso ter pressa de encontrar Deus. A pressa não lhe fará chegar primeiro. Deus está presente. Todos podemos estar presentes, com nosso Amor nesse instante.

Quando você briga para se manter afastado das pessoas, se prenderá em uma posição de dor.

Durante os ultimos anos, alguns dos meus amigos têm enfrentado o câncer, e vários morreram. O que invariavelmente ouço de pessoas que têm câncer é: "Não posso mais! Não vou continuar sendo tão inflexível. Vou deixar de pensar negativamente e vou relaxar mais".

Escutei esse tema repetitivo uma e outra vez, de várias maneiras. Por que temos que esperar ter um câncer para mudar como vivemos? Podemos dizer: "Não vou me apressar, nem vou criar stress. Vou ser feliz. Vou relaxar. E vou Amar mais, porque quero, porque me faz sentir melhor, porque é mais sadio e mais produtivo".

Os estudos têm demonstrado que o humor e o riso são bons para o sistema imunológico [14]. Então se não dedicar tempo para as práticas recomendadas por esse livro, talvez tenha reunido fatos das pesquisas médicas. A oração beneficia. O perdão beneficia. O riso beneficia. Respirar concientemente beneficia. Se você não aprendeu nada mais desse livro, talvez compreenda essas quatro simples verdades.

REFLEXÕES SOBRE AMAR

Você vai ser um dia mais velho quer decida
fazer algo hoje ou não. Assim que nesse dia,
por que não dizer:

"Eu te amo,
e não importa se você me ama ou não".

Esse é o inicio da auto-maestria,
Você terá internamente a liberdade de dizer: "Eu te amo quando você está aqui. Eu te amo quando você não está. Se nunca voltar a te ver, seguirei te amando. Se você se for, sentirei saudades, mas essa é uma parte minha que foi ensinada a sentir saudades.
Me recuperarei porque seguirei te amando".

Algumas vezes sentiu como se não pudesse seguir adiante, mas seguiu. Lembra-se de todas as vezes que disse "Não posso sobreviver a isso" e aqui está você, vivendo e atravessando.

Quando alguém está com raiva ou brigando com você,
a mais fácil demonstração de Amor é o silencio.
Essa é uma forma de ganhar, mas somente funciona se
de verdade mantiver seu centro de Amor.

Você dá esse Amor de uma maneira pura, continuada,
como se estivesse esticando um fio de seda dourada.
Essa é a melhor maneira de ganhar, porque a outra
pessoa também ganhará.

Mantenha seu Amor durante um pouquinho mais do
que acredita ser o necessário. Então estará se convertendo
em um mestre de si mesmo.

Quando tratar de ser o mestre do outro, não conseguirá ser
seu próprio mestre. Transformar-se-á em um "tomador".
Você estará fora de seu centro de Amor, porque Amar é
uma ação que dá.

Quando for seu próprio mestre, não será preciso ir mais
longe. Não precisa ser o mestre de ninguém mais para
provar que conseguiu a mestria sobre si mesmo.

CAPÍTULO 9

MANTENDO O MOMENTUM

Escute o coração.

ele dirá a verdade sobre onde você vive.

A essa altura, tenho a esperança de que o princípio de deixar que o Amor lidere esteja vivo em seu interior. Cada vez que perceber que está preocupado, incomodado, ou que não está em equilibrio, no lugar de se contrair observe e diga: "Que bom, as coisas estão se movendo. Agora como o Amor pode liderar?" Esse pensamento fará você voltar a se reconectar com seu Amor.

Se esse pensamento não for suficiente, poderá escolher uma das práticas aprendidas nesse livro, e entrar no Amor através de outra porta. E se estiver resistindo a qualquer sugestão, simplesmente diga; " Me amo por resistir a tudo" e entrar no Amor de todas as formas.

É uma tendência humana olhar para fora quando buscamos reconhecimento e aprovação. Mas como percebeu estará vivendo de fora para dentro; e não vai demorar para se sentir insatisfeito. Deixar que Amor liderar é viver de dentro para fora. É a forma de conseguir a verdadeira realização.

ONDE VOCÊ ESTÁ AGORA?

No começo do livro pedi que identificasse o aspecto de sua vida onde experimentava mais movimento.

O movimento, como disse, com frequencia aparece como incomodidade ou insatisfação. Mas onde há movimento é onde há maior oportunidade de mudar, e o momentum de deixar o Amor liderar.

Usando a mesma escala de 0 a 10 (0 indica nenhuma satisfação ou realização; 10 indicando total satisfação), dedique um momento para declarar um valor para o que estiver experimentando nesse aspecto agora. Escreva sua resposta abaixo.

Relacionamentos:_____ **Finanças:**_____

Saúde:_____ **Carreira:**_____

Como está indo? Como se comparam esses valores com os que você escreveu ao começar a ler esse livro?

A pergunta final: *Onde o Amor lhe lidera agora?*

REFLEXÕES SOBRE AMAR

Quando puder se libertar do conceito que diz "estou aqui e eles estão lá", um dia descobrirá que está no coração de todos.

Não vai querer perceber os outros como mais, ou como menos que você. Saberá quais são os sofrimentos e a alegrias deles, porque em essência serão iguais as suas.

E então você estará tão envolvido em "se" encontrar em todos que já não terá a possibilidade de se sentir aborrecido, ansioso ou deprimido.
Você encontrará a forma espiritual que é "sua" em tudo e em todos.
Encontrará uma beleza incrível em tudo.

Se o coração canta uma canção de Amor, siga.
Se não há resposta ou há dúvidas, afaste-se.
Esse será seu guia.
Esse é o Amor lhe guiando.

Notas

1. Ronald Kotulak, "*Waking Up to the High cost of Lost Sleep*", The Chicago Tribune, edição final de Chicoland, Noticias, 31 de maio de 1998, pag. 1

2. Carol Krucoff, "*Stress and the Art of Breathing; Relexation: Modern Medicine is Giving Nontraditional Breathing Principles a Closer look*", Los Angeles Times, edição local, 10 de julho de 2000, pag. 1

3. Mateus 6:33, Reina Valera, atualizada.

4. Lucas 17:21, Reina Valera, atualizada

5. Sara Adler, "*Forgiveness May be Good For Your Health*", abcnews.com, 7 de Abril de 2002, <http://abcnews.go.com/sections/living/DailyNews/forgiveness000407.html>.

6. Sara Adler, "*Forgiveness May be Good For Your Health*", abcnews.com, 7 de Abril de 2002, <http://abcnews.go.com/sections/living/DailyNews/forgiveness000407.html>. Ver também: Stanford Forgiveness Program, http://www.stanford.edu/~alexsox/forgiveness_article.htm.

7. Jacques Lusseyran, "Against the pollution of the I: Selected Writings of Jacques Lusseyran", (parábola Books 2000).

8. Viktor E. Frankl, *El hombre en busca de la comprensión*, (Washington Square Press, 1997).

9. R. Byrd, *"Positive therapeutic effects of intercessory prayer in a coronary care unit population"*. Southern Med J. 81:826-829 (1988)

10. João, 4:16, versão Reina Valera, atualizada

11. Mateus, 22:37, Reina Valera, atualizada

12. Ver: Deuterônimo, 6:5; 11:13 e 13:3 e Josué 22:5

13. João 13:34, Reina Valera, atualizada

14. Steven M. Sultanoff, Ph.D. "*Survival of the Witty-est: Creating Resilience through Humor*", Therapeutic Humor, publicação da American Association for Therapeutic Humor, vol. XI, 5, pag. 1-2 (outono 1997), http://www.humormatters.com/articles/resilience.htm.

POST SCRITUM

Temos a esperança de que essa introdução a espiritualidade prática tenha lhe ajudado. Gostariamos de receber seus comentários sobre Momentum: deixando que o Amor te guie e sobre suas experiencias com as Práticas. Pode escrever por correio eletronico para momentum@mandevillepress.org, ou escreva-nos para:

Mandeville Press
P.O Box 513935
Los Angeles, CA 90051-1935 USA
+1 (323) 737 4055
www.mandevillepress.org

Se você gostaria de ter um seminário Momentum, em sua região, envie o cartão que vêm dentro desse livro, ou coloque-se em contato conosco no endereço acima.

Se você gostou deste livro, talvez queira explorar mais profundamente o que John-Roger compartilha sobre esse tema e outros relacionados. Para mais informações sobre os ensinamentos de John-Roger através do Movimento da Senda Interna da Alma, entre em contato com:

MSIA
P.O Box 513935
Los Angeles, CA 90051-1935 USA
+1 800 946 1586
alma@msia.org
www.msia.org

Recursos e Materiais de Estudo Adicionais

Os seguintes materiais de estudo podem apoiar a aprender mais sobre as ideias apresentadas no *Momentum: Deixando que o Amor te guie*.

LIVROS DE JOHN-ROGER

O GUERREIRO ESPIRITUAL:
A ARTE DE VIVER ESPIRITUALMENTE

Cheio de sabedoria, humor, sentido comum e ferramentas práticas para viver com espiritualidade. Esse livro oferece sugestões práticas para levar nossas vidas e criar saúde, felicidade, riqueza e maior Amor. Tornar-se um guerreiro espiritual não tem nada a ver com violencia. Trata-se de utilizar as qualidades positivas do guerreiro espiritual, a saber, intuição, implacabilidade e impecabilidade, para equilibrar os habitos pessoais negativos, especialmente frente às adversidades.

RELACIONAMENTOS:
AMOR, CASAMENTO E ESPIRITO

Esse livro tem chaves aplicáveis e funcionais para melhorar nossos relacionamentos. Nos diz em resumo que a relação suprema, é a relação conosco mesmo e nos dá um guia para lidar

efetivamente com seu conjuge, filhos, pessoas significativas, companheiro, chefe, e colegas de trabalho e informações sobre a plenitude sexual, aborto, leis espirituais, etc.

Os capítulos desse livro incluem:
Os relacionamentos e a lei espiritual
As armadilhas sutis da comunicação
Plenitude sexual
Dor: o despertador
O preço da aprovação
Terminar uma união

Previamente conhecido como Relacionamentos: a arte de fazer funcionar a vida. Brevemente saíra em sua nova versão.

PERDOAR: A CHAVE PARA O REINO
O perdão é o fator chave da liberação pessoal e do progresso espiritual. Esse livro apresenta conscientização profunda com relação ao perdão, alegria e liberdades pessoais. O negocio de Deus é perdoar. Esse livro dá animo e técnicas para que seja também o nosso negócio.

OS MUNDOS INTERNOS DA MEDITAÇÃO
Nesse manual de auto-ajuda para a meditação, as práticas de meditação se transformam em recursos valiosos e práticos para explorar os planos espirituais e lidar com a vida mais efetivamente. Há uma grande variedade de meditações que podem ser utilizadas para adquirir maior conciencia espiritual, relaxamento, equilibrar as emoções e aumentar a energia.

AMANDO CADA DIA
PARA OS PACIFICADORES

Escolher a paz a cada dia

Paz? Parece um ideal nobre, no entanto uma realidade elusiva. A paz entre as nações se edifica sobre a paz entre os individuos e a paz entre os individuos depende da paz dentro de cada pessoa. *Amando cada dia para os que fazem a paz*, é mais que outra teoria ou ideia e guia o leitor a encontrar sua própria solução para experimentar a paz.

DISSERTAÇÕES PARA O CONHECIMENTO DA ALMA:
Um curso sobre a Transcendência da Alma.

As dissertações estão desenhadas para ensinar a Transcendência da Alma, o que significa se fazer consciente de si mesmo como alma e como unidade com Deus, não como uma teoria, sim como uma realidade vivente. São para pessoas que desejam um método constante, provado ao longo do tempo, para seu desenvolvimento espiritual.

Um jogo de Dissertações do Conhecimento da Alma consta de doze fasciculos, um para estudar e contemplar a cada mês do ano .Ao lêr cada dissertação, você ativará sua consciência da essência divina e aprofundará sua relação com o Espirito.

As dissertações, essencialmente espirituais, são compátiveis com crenças religiosas que possa ter. De fato, a maior parte das pessoas descobrem que as disssertações apoiam a experiência de qualquer filosofia ou religião que escolher seguir, se assim

for o caso. Dito em outras palavras simples, as dissertações tratam das verdades e sabedoria do coração.

O primeiro ano de dissertações fala de temas que vão desde criar exito no mundo até trabalhar de mãos dadas com o Espirito. Um jogo anual de dissertações, nos estados Unidos, custa U$ 80,00 dólares americanos. O MSIA oferece o primeiro ano das mesmas pelo preço de iniciação de U$ 50,00 dólares.

Para pedir as dissertações, escreva um corrreio eletronico para alma@msia.org ou desde os Estados Unidos, ligue 1 800 846 1586.

Sobre os Autores

JOHN-ROGER

Professor e conferencista de calibre intenacional. John-Roger é uma inspiração na vida de muita gente ao redor do mundo. Durante mais de três décadas sua sabedoria, humor, sentido comum e Amor tem ajudado as pessoas a descobrir o Espirito dentro delas e ter mais saúde, paz e prosperidade.

John-Roger, oferece recursos extraordinarios que cobrem uma gama de temas, através de mais de trinta livros sobre temas espirituais e de auto-ajuda, dois dos quais escrito em colaboração, fizeram parte da lista de "best-sellers" do *New York Times* e de seus inumeros programas de audio. É o fundador do Movimento da Senda Interna da Alma (MSIA – Moviment Spiritual Inner Awareness), cujo principal enfoque é aTranscendencia da Alma; também fundou e é o presidente honorário da Universidade de Santa Monica (University of Santa Monica); é o presidente do Seminários Teológicos e Escola de Filosofia para Paz – PTS (Peace Theological Seminary & College of Philosophy – PTS) , fundou os Seminários Insight (Insight Transformation Seminars); fundou e é o presidente do Instituto para a Paz Individual e Mundial - IIWP (The Institute for Individual and World Peace- IIWP).

John-Roger deu mais de cinco mil seminários em todo o mundo, muitos dos quais podem ser vistos pela televisão nos Estados Unidos em rede nacional no programa da TV a cabo "That Which Is", através do Network of Wisdom. Foi convidado dos programas "Larry King Live", "Politically Incorrect", "The Roseanne show" e é convidado com frequencia para programas de radio e televisão.

Professor e ministro de profissão, John-Roger continua transformando a vida de muitas pessoas, educando-as na sabedoria do coração espiritual.

Para obter mais informações sobre John-Roger, visite o site www.john-roger.org

PAUL KAYE

Desde sua juventude na Inglaterra Paul Kaye tem sido um estudante dedicado a pensamentos e práticas espirituais. Suas explorações o conduziram a Yoga, Zen, e as bases espirituais das artes do movimento e artes marciais.

Os interesses de Paul incluem as filosofias de poetas e mestres como Lao Tse, Rumi e Kabir, e os ensinamentos esotéricos de Jesus Cristo. Paul criou seminários sobre as aplicações práticas dos principios espirituais e os ministrou ao redor do mundo. Paul tem uma presença única e extraordinária. Tudo o que faz vai acompanhado de alegria, e suas apresentações são inspiradas, práticas e cheias de um extraordinário senso de humor e sabedoria.

Tem estudado com o famoso professor e autor John-Roger há trinta anos e é o presidente do Movimento da Senda Interna da Alma (MSIA – Moviment Spiritual Inner Awareness), um grupo ecumênico não sectario. Paul tem a ordenação de ministro e um doutorado em Ciencia Espiritual.

Para entrevistas, comentários ou perguntas com os autores, ou para solicitá-los como oradores, por favor contacte Angel Gibson:

Mandeville Press
3500 West Adams Blvd.
Los Angeles, CA 90018 USA
+1 (323) 737 4055 - ramal 155
angel@mandevillepress.org
www.andevillepress.org
jrbooks@mandevillepress.org